MII DE LUCRURI UTILE

EDIȚIA ROMÂNĂ

Men's Health

6-pack beton acum!

Planul tău de 28 de zile

SEX intens

Încearcă trucul acesta cu ea!

4 căi de a învinge diabetul

Arde 500 de calorii

În 30 de minute

Scapă de durerea de spate

Mișcarea care te eliberează

Bărbatul MH **Emilian Oprea** Exersează oriunde te-ai afla

Există chipsuri sănătoase

Crește-ți imunitatea

Metoda naturală

FESTINA

Watches since 1902

festina.com

splend'or
pasiune pentru bijuterii
be in time
time for fashion
B&B
collection
SHOP ONLINE
bb-shop.ro

11.16

6-pack rapid!

Planul tău de 28 de zile.

DE BILL HARTMAN PAG 108

50
Cel mai eficient antrenament cardio
Arde caloriile cu squash
DE GEORGE GURESCU

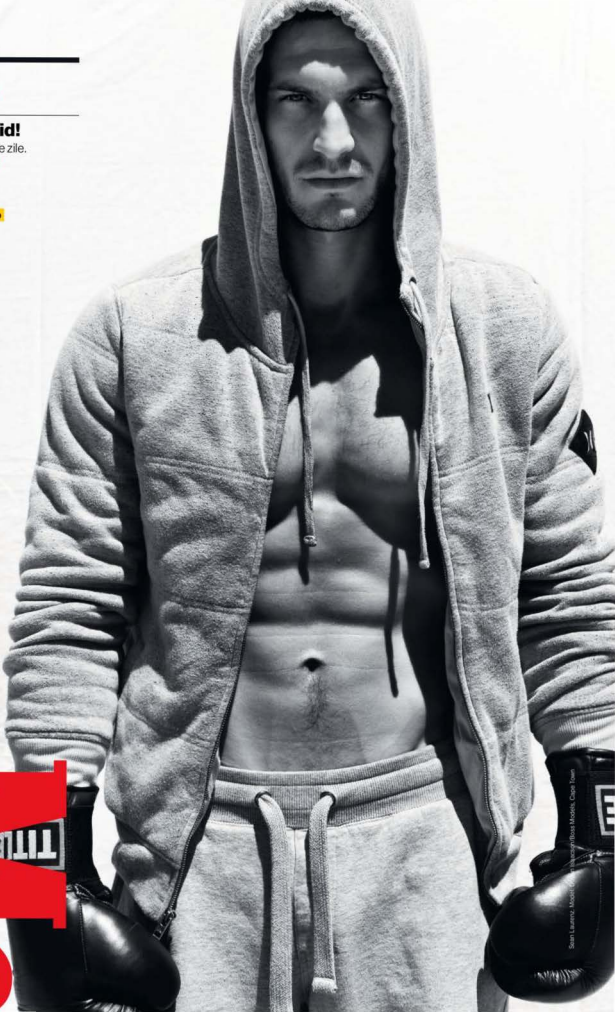
71
Revigorează-ți relația
Cum să fiți mereu îndrăgostiți
DE PAUL KITA

84
Antrenează-te pentru orice rol
Secretele lui Emilian Oprea
DE VALENTINA NICOLAE

90
Ce știu liderii
Ascultă-i, apoi inspiră-ți echipa!
DE TED SPIKER

96
Pâinea e bună
Crocantă, gustoasă și sănătoasă. Le-am găsit pe cele OK.
DE PAUL KITA

100
Întărește-ți imunitatea
Milioane de microbi lucrează pentru tine. Asigură-te că o duc bine.
DE JOE KITA



Sam Lawrence Models, Coco Jean

VERSACE
pour homme
DYLAN
BLUE

Dietă + Rețete

24/ E vremea cărnaților
Alt fel de proteină

26/ Trucuri de *chef*
Secretele lui Adi Hădean
DE IULIA POCOL

55/ Gătește o dată, mănâncă o săptămână
Ruladă de vită e chiar mai bună a doua zi
DE PAUL KITA

58/ Mâncăruri cu zahăr ascuns
Cât de mult dulce consumi cu adevărat?

60/ Fă-ți chipsuri de legume
Ca alea obișnuite, dar sănătoase!

Style

76/ Accesoriile eterne
Există lucruri pe care trebuie să ți le cumperi doar o dată în viață
DE ELISABETA GEDÓ

Modele de viață

14/ Vizitează orice colț al lumii
Un explorator care nu se oprește niciodată: Sir Ranulph Fieness

40/ Antrenează-te ca un boss
Cei mai în formă șefi din România
DE VLAD ANDRIESCU

46/ În formă la orice vârstă
Acest expert *MH* și-a făcut 6-pack la 50 de ani. Tu ce scuză ai?

50/ Cardio cu Adi Nartea
Scapă de 500 de calorii în jumătate de oră

Sănătate

63/ Tinerețea ta tumultuoasă
Demnitatea nu mai poate fi reparată. Dar corpul?
DE RON GERACI

66/ Crezi că ți se pare?
Ai grijă să nu fi ales cumva doctorul nepotrivit

Fitness + Mușchi

22/ Întărește-ți umerii
Evită accidentările!
DE BJ GADDOUR

33/ Prin munți, cu bicicleta
Pământ + viteză + privelițe = fericire și testosteron
DE ERIN BERESINI

38/ Scapă de durerea de spate
Acest exercițiu te va elibera
DE MICHAEL EASTER

COVER MODEL 2016

48/ 15 finaliști, o singură copertă
Ajută-ne să alegem câștigătorul. Intră pe site-ul competiției: *covermodel.menshealth.ro* și votează concurentul pe care-l consideri cel mai potrivit pentru coperta revistei noastre.

PE COPERTĂ:
Emilian Oprea
Fotografiat de Alex Gălmeanu.
Styling: Elisabeta Gedó.
Grooming: Dana Argeșan.
Hair styling: Mihai Marcu/ Beauty District. Asistent foto: Alin Purdrănău. Tricou: American Vintage, Collective. jeans G-star Raw, Collective.

Sam Kolder, Victor Dancos, GabrielSalyhmages, Ryan O., Gary Sater.

Elegance is an attitude

Simon Baker

LONGINES®

GALT

orologerie elvetiana

CALEA DOROBANTILOR 153 TEL: 021 231 45 66
GEORGE ENESCU 5 TEL: 021 318 91 70
THE GRAND AVENUE AT J.W.MARRIOTT TEL: 021 403 35 29
info@ceasuri.ro • www.ceasuri.ro

The Longines Master Collection

Ediția despre lideri

Tu ai putea să fii un lider adevărat?

■ DACĂ EȘTI DEJA UN LIDER, ATUNCI ȘTII CĂ AI MEREU DE învățat de la alții. Dacă nu, poate că ți se pare că nu ai stofă de așa ceva. Ești sigur de asta? Nu mai bine, în loc să te plângi că ești condus de inepți, te pui pe tine în postura de a fi cel care ia decizii? Fie că e vorba de politică, de scara blocului sau de job, să fii un lider e un lucru care se învață, nu-i o calitate înnăscută. A părea că e ceva nativ face parte din arta de a fi lider. Dacă nu mă crezi, citește articolul de la pagina 90. Sfaturile de acolo te vor ajuta, cu siguranță, atunci când vei fi nevoit să iei decizii (da, chiar și când va trebui să organizezi o vacanță cu familia extinsă și toată lumea va așteptа să fii tu cel cu inițiativa).

Liderii din business sunt lideri și la sală sau pe terenul de sport. Uită-te cu atenție la cei doi bărbați care se antrenează, în paginile 40-45. Sunt CEO-ul și COO-ul celei mai mari rețele de săli de fitness din România, World Class, care nu doar că vor să te convingă să mergi la sală, dar fac asta prin propriul lor exemplu. Să nu-ți închipui că sunt doar niște poze frumoase. Poți să le încerci chiar tu antrenamentele personale ca să te convingi - le găsești la pagina 112.

Lideri sunt cei care îndrăznesc să facă pentru prima oară un lucru la care nu s-a gândit nimeni sau pe care n-a îndrăznit nimeni să-l încerce, fiindcă era prea periculos. Chiar dacă, pentru asta, trebuie să-și lase în urmă bucăți de degete, de exemplu. Așa cum a pățit Sir Ranulph Fiennes, un britanic de 72 de ani a cărei poveste de viață pare, dacă o citești (la pagina 14), compilată din poveștile a zeci de oameni. Pare imposibil ca un singur bărbat să fi făcut atâtea lucruri într-o viață - dar e cât se poate de adevărat.

Lideri există și în artă, de exemplu. În cinematografie, sunt regizorii sau actorii care te fac să mergi la cinematograf sau să deschizi televizorul pentru a le vedea filmele. Sunt numele care, puse pe un afiș, te fac să te gândești că ai vrea să vezi filmul ăsta. Și nu trebuie să fie neapărat nume cu rezonanță hollywoodiană. Dragoș Bucur, Andi Vasluianu sau Vlad Ivanov sunt români, dar au aceeași „putere" de a-ți atrage atenția asupra filmelor în care joacă. În această listă de elită își face loc, încet-încet, și Emilian Oprea, cel pe care-l vezi pe coperta acestei ediții. Nu doar pentru că a impresionat anul trecut, în *De ce eu?*, unul dintre cele mai vizionate filme românești, ci și pentru că acum joacă într-un serial de televiziune local făcut ca la carte. Citește mai mult despre el la pagina 84.

Lideri sunt cei care îndrăznesc, așa cum sunt cei 15 finaliști ai concursului *Cover Model 2016*. Citește-le cele 15 povești de viață, una mai interesantă ca alta, pe site-ul *covermodel.menshealth.ro*, și alege-l pe cel care te inspiră cel mai mult pentru a deveni un model și pentru ceilalți cititori ai revistei noastre.

Și gândește-te în ce ai putea excela tu și pentru cine ai putea fi un lider. Data viitoare când facem o ediție cu tema asta, am putea scrie despre tine, nu?

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF
mihai.ghiduc@burda.ro

OAMENI ÎNȚELEPȚI

ACESTE SFATURI TE POT FACE UN ȘEF MAI BUN

Inovația face diferența dintre un lider și un follower. STEVE JOBS

Managementul este despre a face lucrurile corect, leadership-ul este despre a face lucrurile corecte. PETER DRUCKER

Nu căuta o vină, caută o soluție. HENRY FORD

Doar tipul care nu vâslește are timp să zgâlțâie barca. JEAN-PAUL SARTRE

Mergi cât de departe vezi; când vei ajunge acolo, vei vedea și mai departe. J. P. MORGAN

Azi un cititor, mâine un lider. MARGARET FULLER

Ești atât de bun cât sunt cei pe care-i angajezi. RAY KROC

Sportul dezvoltă multe lucruri bune: munca în echipă și leadershipul. DALEY THOMPSON

Sarcina unui lider e de a-i duce pe oameni de unde sunt până unde n-au fost niciodată. HENRY A. KISSINGER

Arta de a conduce e să spui nu, nu să spui da. Să spui mereu da e foarte simplu. TONY BLAIR

Mandel Ilaria

Descoperă noile orizonturi ale gustului

Davidoff Café Création Supérieure

DAVIDOFF
CAFÉ

zinodavidoff.com/coffee

facebook.com/ZinoDavidoffCafe

Men's Health

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ŞEF, mihai.ghiduc@burda.ro

Amalia Dobre
REDACTOR-ŞEF ADJUNCT, amalia.dobre@burda.ro

Alexandru Pop
ART DIRECTOR, alexandru.pop@burda.ro

Colaboratori

FASHION
ELISABETA GEDŐ, fashion editor
DANA ARGEŞAN, grooming
MIHAI MARCU, Beauty District, hair styling

GROOMING
IOANA VASILE, grooming editor

EDITORI
VLAD ANDRESCU
GEORGE GURESCU
DENISA NIŢĂ
VALENTINA NICOLAE
ANCA POPESCU

WEBSITE EDITOR
IULIA POCOL

TRADUCERI
OANA POPA
LUIZA GABRIELA VÎLSAN
CASADETRADUCERI.RO, traduceri website

CONSULTANŢI DE SPECIALITATE
DR. ŞERBAN DAMIAN, nutriţie
DR. SILVIU ZĂRNESCU, sănătate

FOTO
SORIN ŞI IULIAN IACOB
ALEX GĂLMEANU
GREENMINDSTUDIO.RO
VICTOR OANCEA

Experţi

MEDICINĂ
DR. OANA ZĂRNESCU
medic specialist medicină de familie
DR. ŞTEFAN GUTUE
medic urolog
DR. NICOLETA CALOMFIRESCU
medic primar cardiolog
DR. OANA SPĂNU
medic dermatolog

PSIHOLOGIE & RELAŢII
DOMNICA PETROVAI
psiholog clinician şi psihoterapeut cognitiv-comportamental
MANUELA TIRON
psiholog, consultant Dă Jos Burta 2016

NUTRIŢIE
CORI GRĂMESCU
nutriţionist
CRISTIAN MĂRGĂRIT
consultant în nutriţie şi fitness
MARIUS TUDOSIEI
antreprenor şi bucătar

FITNESS
CRISTIAN ALEXANDRU CIOBANU
Men's Health Romania's Next Top Trainer 2016
RICHMOND BACHIA
cofondator Fitness Scandinavia School
DUMITRU BUTILCĂ
TRX senior course instructor, dimifitness.ro
FLORIN NEBY
fondator Neby Fitness Club
CRISTIAN STAMATE
personal training manager World Class
GABRIEL VASILESCU HNYATEK
COO World Class Romania

Ediţii internaţionale

SUA
MATT BEAN

AFRICA DE SUD
JASON BROWN

AUSTRALIA
LUKE BENEDICTUS

BRAZILIA
SERGIO XAVIER

BULGARIA
VLADIMIR KONSTANTINOV

CHINA
JONNY GUO

COREEA DE SUD
SEUNG KWAN PAIK

CROAŢIA
ROBERT FRKOVIC

FILIPINE
ALLAN MADRILEJOS

FRANŢA
PATRICK GUERINET

GERMANIA
MARKUS STENGLEIN

GRECIA
VASSILIS GEORGAKAKOS

INDIA
AROON PURIE

INDONEZIA
PANGESTI BERNARDUS

ITALIA
ENRICO BARBIERI

KAZAHSTAN
ASSET ABDIROV

MALAEZIA
JOHN NG

MAREA BRITANIE
TOBY WISEMAN

MONGOLIA
MUNKHDELGER TUVSHIN

OLANDA
RONALD JANSEN

POLONIA
KRZYSZTOF KOMAR

PORTUGALIA
PEDRO LUCAS

RUSIA
KIRILL VISHNEPOLSKY

SERBIA ŞI MUNTENEGRU
IVAN RADOJCIC

SINGAPORE
KELVIN TAN

SPANIA
JORDI MARTINEZ

THAILANDA
CHATCHAWIN UNHANUN

TURCIA
FATIH BÜYÜKBAYRAK

UNGARIA
MÁTÉ PÁSZTOR

AMERICA LATINĂ
FRANCISCO CUEVAS

Cum dai de noi

WEBSITE
menshealth.ro

FACEBOOK
facebook.com/menshealth.romania

INSTAGRAM
@menshealth_ro

TELEFON
037/210.60.00

ADRESĂ
Olympia Tower, B-dul Decebal nr. 25-29, etaj 4, sector 3, Bucureşti, cod poştal 030964, OP 77, CP 209

PENTRU FEEDBACK ŞI ÎNTREBĂRI
menshealth@burda.ro

Men's Health funizează cele mai recente informaţii în materie de sănătate, fitness şi nutriţie şi are acces la unii dintre cei mai competenţi experţi din lume pentru ca tu să fii cât mai informat. Dar suntem cu toţii diferiţi, aşa că filtrează ceea ce citeşti aici; pentru diagnostic şi tratamente consultă un doctor.

BurdaInternational RO

SANDRIN APOSTOLOIU
Director General

DANIEL SECĂREA
Publisher

SUSANA PLETEA
Director editorial

FLORENTINA PĂUNA-LAUDĂ
Group Advertising Director

IOANA VULPESCU
Advertising Sales Manager

ALINA GAVRILĂ
Director de Marketing, Comunicare şi PR

GABI GOGIU
Brand Manager
OLT Group Division SRL, marketing@burda.ro

IOANA CALOIAN
Financial Director

DISTRIBUŢIE
Burda România
distrib@burda.ro

ABONAMENTE
Tel.: 037.210.60.00.
Fax: 021/311.35.87;
abonamente@burda.ro
IBAN: RO58 RZBR 0000 0600 0627 3600
deschis la Raiffeisen Bank Sucursala Victoriei.

TIPOGRAFIE
Radin Print, prin reprezentanţii exclusiv pentru România, 4 Colours, www.4colours.ro

Radin print 4 Colour

© Burda România. Reproducerea oricărui material scris sau ilustrativ din această publicaţie, utilizarea în cadrul serviciilor on-line sau Internet, multiplicarea pe CD-ROM, DVD-ROM, exportul şi diftuzarea în străinătate sunt permise doar cu acordul scris al editorului.

ISSN 1841-1657 Men's Health (Bucureşti).

Publicaţie cu beneficiază de acutitate de audienţă inscrisă în perioada septembrie 2015 - decembrie 2015.

Publicaţie auditată în perioada octombrie-decembrie 2015

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
Burda International

MARIOLINA SICLARI
Italy, +39 02 91 32 34 66 ,
mariolina.siclari@burda.com

JULIA MUND
Germany, +49 89 9250 3197,
julia.mund@burda.com

MICHAEL NEUWIRTH
Germany, +49 89 9250 3629,
michael.neuwirth@burda.com

GORAN VUKOTA
Austria/Switzerland, +43 1 230.60 30 50,
goran.vukota@burda.com

MARION BADOLLE-FEICK
France/Luxembourg, +33 1 72 71 25 24,
marion.badolle-feick@burda.com

JEANNINE SOELDNER
UK/Ireland, +44 20 3440 5832,
jeannine.soeldner@burda.com

SALVATORE ZAMMUTO
USA/Canada/Mexico, +1 212 884 48 24,
salvatore.zammuto@burda.com

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT AND PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE Executive Director, Business Development and Global Licensing
ANGELA KIM Director, Business Development and Global Licensing
TARA SWANSEN Director, Global Marketing

JOHN VILLE Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO Editorial Director, *Men's Health* and *Women's Health*
KARL ROZEMEYER Senior Content Manager
SAMANTHA QUIGGARD Associate Editor

RENAULT
Passion for life

Noul Renault MEGANE Sedan

Technology for success

De la

12.000€ TVA inclus

Cu **MULTI-SENSE®**, fiecare călătorie poate fi diferită, adaptată stilului tau. Iar cu **R-LINK 2**, sistemul multimedia conectat și intuitiv, controlezi toate funcțiile mașinii pe ecranul tactil. **Spațiul și confortul** sunt acum redefinite, datorită scaunelor cu funcție de masaj, plafonului panoramic și sistemului de deschidere automată a portbagajului "Magic Trunk Access". **Totul, pentru a transforma călătoriile tale în experiențe de neuitat.**

Ofertă dedicată persoanelor fizice, valabilă până la 31 octombrie 2016, pentru Renault Megane Sedan, versiunea Life, motorizarea Sce 115 CP, în limita stocului disponibil, prin PSRPAN, derulat de Administrația Fondului pentru Mediu și finanțat din Fondul pentru Mediu. Prețul este obținut prin scăderea din prețul standard a contravalorii primei de casare, calculată în Euro (1€ = 4.5061 lei) și a reduceri comerciale în valoare de 1.357€ (TVA inclus) oferite de Renault Commercial Roumanie și nu include echipamente, accesorii sau dotări opționale. Echipamentele enumerate mai sus nu sunt disponibile pentru această versiune, fiind prezente opțional, contra cost, pe versiuni superioare. Noul Renault Megane Sedan. Emisii CO_2: de la 95 la 142 g/km. Consum (în ciclu mixt): de la 3,7 la 6,3 l/100 km. Emisii și consum NEDC. Mașina din imagine este cu titlu de prezentare. Detalii în rețeaua de agenți Renault și pe www.renault.ro.

Renault recomandă elf

renault.ro

Pe scurt 11.16

Știrile pe care trebuie să le afli – acum!

Transpiră acum, trăiește mai mult

Oamenii cu o stare cardiovasculară mai bună la 40 de ani au un risc mai mic cu 37 de procente de a fi internați în urma unui accident vascular cerebral după 65 de ani, afirmă publicația Stroke. Exercițiile îți mențin arterele flexibile și curate, reducând riscul de AVC.

O viață fără stres, la un apel distanță

Sună un prieten. Interacțiunea socială ameliorează stresul, dar un studiu recent sugerează că o convorbire telefonică e foarte eficientă în cazul bărbaților, chiar mai bună decât un eveniment social. Pe parcursul a trei ani, bărbații care au crescut numărul de apeluri telefonice au simțit cu 17 procente mai puțin stresul psihic.

Alimente pentru genunchi

Prea multe grăsimi saturate pot duce la artrita genunchiului. Participanții la studiu care au consumat multe grăsimi saturate au pierdut 48 de procente din spațiul dintre femur și tibie (un indicator al gonartrozei) de-a lungul a patru ani. Alege grăsimi polinesaturate, găsite în alimente precum nuci și pește gras.

Cafeina nu ajută întotdeauna

Dacă n-ai dormit bine trei nopți consecutive, o doză de 400 de miligrame de cafeină (două cești) nu te vor mai ajuta, afirmă cercetătorii de la Laboratorul de Cercetare al Armatei SUA. Cafeina ajută după două nopți de somn a câte cinci ore; apoi, acumularea de adenozină – un neurotransmițător care provoacă somnul – e prea mare.

Narcomanii și tensiunea arterială

Persoanele care au fumat marijuana în ultimele 30 de zile au tensiunea sistolică cu două puncte mai mare, în medie, decât nefumătorii, potrivit unui studiu preliminar al Universității Indiana. Asta înseamnă că îți crește riscul de infarct miocardic sau accident vascular cerebral.

Obiceiurile alimentare îți distrug voința

Alimentația bogată în grăsimi și zahăr te face să reziști cu greu tentațiilor culinare, chiar dacă nu îți este foame. Poate împiedica creierul să oprească fluxul de memorii alimentare pozitive, sugerează studiul. Îți poți reeduca creierul prin consumul unei cantități mai mari de fructe și legume.

Consultă medicul înainte de testare

Ar trebui să cunoști beneficiile și riscurile unui test ori tratament din timp. Doar 18% dintre doctorii dintr-un studiu au estimat corect prin ce se deosebește doza de radiație a unei examinări CT abdominală și pelvină de o radiografie toracică. Unul din patru doctori nu știau că o singură tomografie îți poate crește riscul de cancer.

Fumatul îți afectează fertilitatea

Partenera unui fumător are nevoie de o perioadă de timp cu 59 de procente mai mare pentru a rămâne însărcinată. Responsabile pot fi nivelurile mari de cadmiu în sânge, un metal greu toxic din țigări. Acesta afectează nivelul de hormoni și producția de spermă.

Sforăitul îți poate deteriora ADN-ul

Dacă suferi de apnee în somn, e posibil ca ADN-ul tău să se modifice. Cercetătorii din Franța au descoperit că telomerii - capetele cromozomilor liniari care dispar pe măsură ce îmbătrânim - bărbaților cu formă severă de apnee în somn erau mult mai scurți decât telomerii tipilor sănătoși. Chiar și bărbații cu forma moderată a bolii au telomeri mai scurți. Scurtarea telomerilor crește riscul de boli cardiovasculare, inclusiv de cancer.

Supertulpina de BTS la amploare

Gonoreea rezistentă la antibiotice uzuale e în creștere. Potrivit Centrului de Control al Bolilor, cazurile de gonoree rezistentă la azitromicină au crescut de patru ori în 2013-2014. Microbul suferă mutații pentru a evita azitromicina, administrată pentru infecții respiratorii. Iar turiștii împrăștie noile tulpini în lume.

Condiment pentru creier

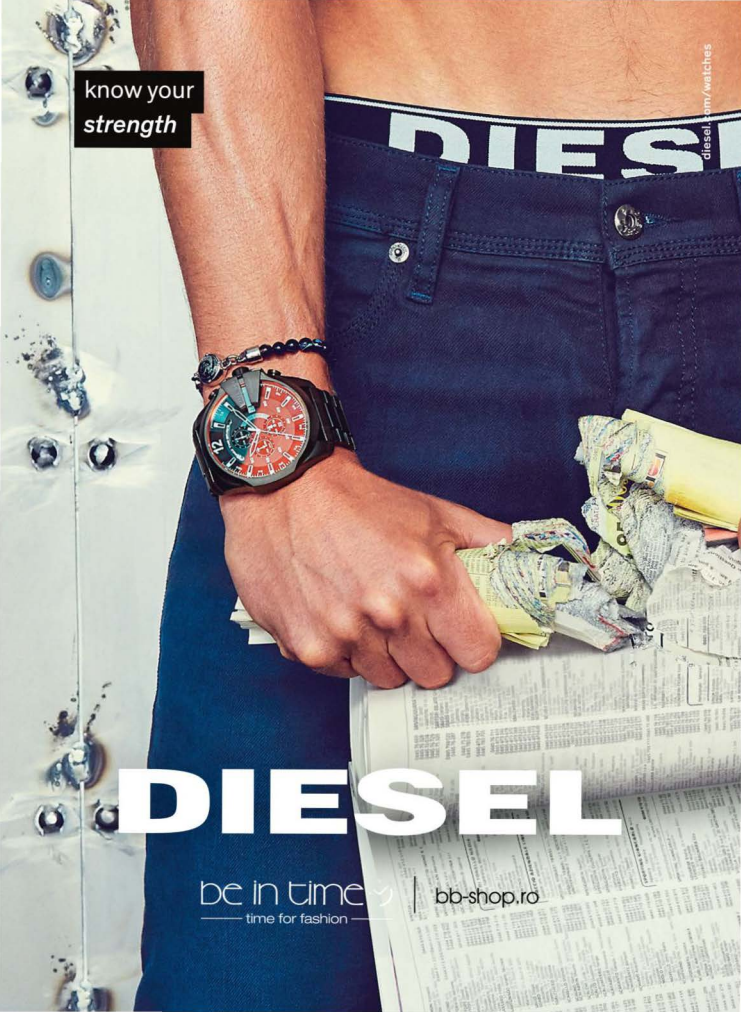
Consumul de scorțișoară îți poate crește nivelurile de proteine din creier implicate în procesul de memorare și învățare, arată o cercetare recentă. Cobaii de laborator cu o capacitate slabă de învățare care au fost hrăniți cu scorțișoară 30 de zile, au ajuns la nivelul celor care erau buni învățăcei în mod natural.

Crește riscul de apariție a gutei

Guta, o formă de artrită care se manifestă cu dureri și tumefacții articulare, este mai frecventă în rândul bărbaților. Boala apare din cauza excesului de acid uric în sânge. Însă aproape 90% dintre cazuri pot fi prevenite dacă bărbații primesc tratamentul corect pentru a diminua nivelurile de acid uric și dacă își modifică stilul de viață pentru a reduce riscul.

Adaptare de Lucia Gabriela Vrăjan

ILUSTRAȚII DE CATHERINE A. MOORE


know your
strength
DIESEL
diesel.com/watches
DIESEL
be in time
time for fashion
bb-shop.ro

Viață de bărbat

EXPLORATORUL

Sir Ranulph Fiennes a cutreierat Pământul, din Antarctica până la Polul Nord. După ce a suferit un infarct, a alergat șapte maratoane în șapte zile. La vârsta de 65 de ani, a cucerit Everestul. Află ce îl motivează. De Geoff Norman

SIR RANULPH FIENNES

Vârsta: 72 de ani

Domiciliul: West Midlands, Anglia

Ocupația: aventurier, autor

▼

Anii 1960

La șapte ani, Fiennes a abandonat Eton și s-a înrolat în armată. A devenit parașutist în trupele SAS, a comandat armata împotriva insurgenței din Oman și a condus prima expediție pe Nil cu un vehicul pe pernă de aer.

▼

Anii 1970 și 1980

După mai multe expediții în Groenlanda și alte destinații exotice, a devenit prima persoană (alături de colegul său, Charlie Burton) care a realizat o expediție circumpolară, de la Polul Nord la Polul Sud în aceeași călătorie.

▼

Anii 1990

În 1990, Fiennes a stabilit un nou record mondial, „o expediție independentă în zona polară de nord", a descoperit orașul pierdut Ubar, din deșertul arab, și a realizat (cu Mike Stroud) prima traversare independentă a Antarctiicii.

▼

Anii 2000

Și-a pierdut o parte din degete, din cauza degerăturilor, într-o expediție la Polul Nord. La patru luni după un infarct și un bypass, a alergat șapte maratoane în șapte zile consecutive. La 65 de ani, a escaladat Everestul.

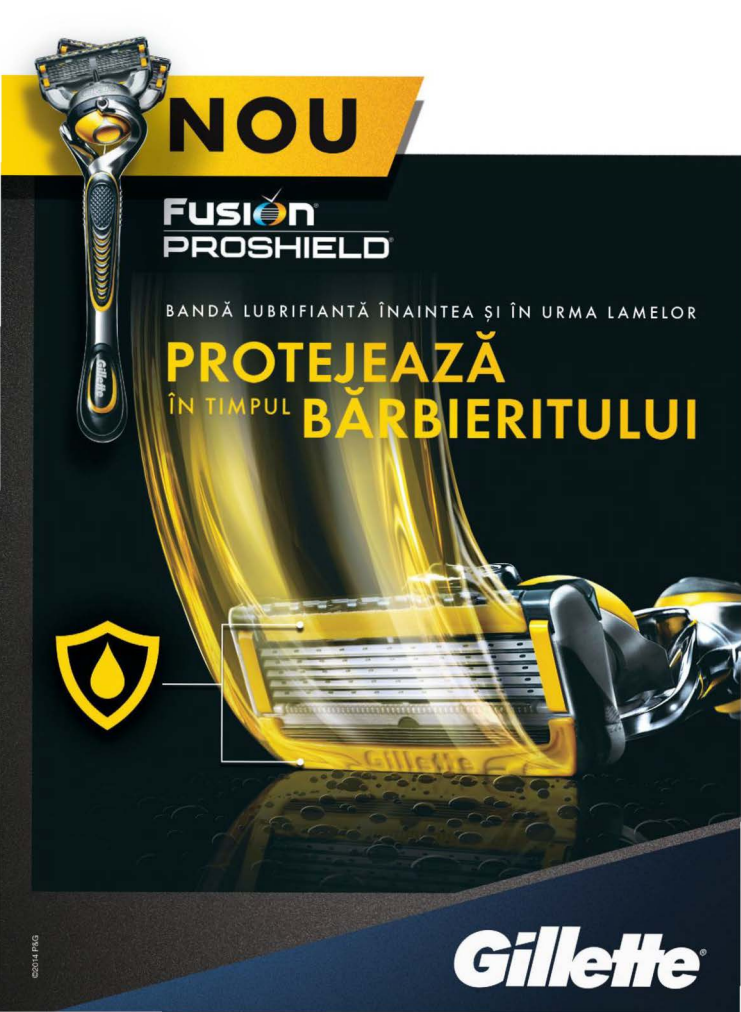
▼

Ce îi rezervă viitorul

Nu vrea să spună ce va urma, dar va fi ceva tare. Autobiografia sa se numește *Mad, Bad and Dangerous to Know*.

▶ **Descoperă viața acestui bărbat.**

Adaptare de Oana Popa. Glory Sailer.


NOU
Fusion
PROSHIELD
BANDĂ LUBRIFIANTĂ ÎNAINTEA ȘI ÎN URMA LAMELOR
PROTEJEAZĂ
ÎN TIMPUL BĂRBIERITULUI
Gillette
©2014 P&G

„Sufăr de ceea ce eu numesc vertigo. Cu alte cuvinte, mi-e frică de înălțime.“

Sir Ranulph Fiennes și-a petrecut mare parte din viață încercând să ajungă în vârf. Nu la modul figurat, să devină CEO, ci să ajungă, la propriu, deasupra lumii, adică la Polul Nord, dar și în extremitatea opusă, la Polul Sud. A reușit ambele expediții și a avut numeroase aventuri extreme de-a lungul drumului. Editorul și fondatorul Guinness World Records l-a numit cel mai mare explorator în viață. Cât l-au costat toate aceste isprăvi? O sumă importantă de bani și jumătate din degetele de la o mână.

Povestea degetelor lipsă

„În timpul unei expediții individuale la Polul Nord, sania mea s-a scufundat prin gheață și am fost nevoit să bag mâna în apă pentru a o recupera. Degetele de la mâna respectivă au suferit degerături severe. Când m-am întors acasă, medicii mi-au spus că e necesară amputarea vârfurilor degetelor.“

Chinuitoarea așteptare

Din motive medicale, amputarea nu putea fi efectuată imediat. Fiennes trebuia să aștepte până la cinci luni pentru ca pielea din vecinătatea țesutului afectat să se vindece, astfel încât să poată fi cusută. „Eram în agonie de fiecare dată când atingeam ceva cu degetele, din greșeală. M-am săturat să tot aștept, așa că am rezolvat problema singur.“ (Vezi „Amputarea - ghidul începătorului“, în dreapta.)

Pericolul încălțărilor umede

Prima experiență a lui Fiennes cu degerăturile a fost pe vremea când era un tânăr ofițer în Forțele Speciale Aeriene (SAS) britanice. „Traversasem un râu înghețat și picioarele mele au stat prea mult încălțate în bocancii umezi. Cel drept s-a înnegrit și am făcut un transplant de piele. Aceasta a căzut, pur și simplu, doi sau trei ani mai târziu, în timp ce făceam baie.“

Spiritul de aventură se moștenește

Tatăl său, locotenent-colonel Sir Ranulph Twisleton-Wykeham-Fiennes, comandantul regimentului Royal Scots Greys, a murit pe câmpul de luptă, în cel de-al Doilea Război Mondial. Mezinul familiei Fiennes a urmat cursurile Colegiului Eton și deține un titlu nobiliar: al treilea Baronet de Banbury; printre strămoșii săi se numără Carol cel Mare și numeroși regi. Vârful său de gradul trei e Voldemort (adică Ralph Fiennes).

Experiența militară i s-a potrivit ca o mănușă - trupele SAS sunt elita armatei britanice, corespondentul Navy SEALs sau Delta Force din armata americană.

Aventuri în Peninsula Arabică

Fiennes s-a născut prea târziu pentru a lua parte la demersurile coloniale britanice dar, ca un personaj dintr-un roman de aventuri, el ajunge la un moment dat în Peninsula Arabică - între Yemen, Arabia Saudită și Strâmtoarea Ormuz - în slujba sultanului din Oman.

Sultanul era implicat într-un război dur de gherilă împotriva grupărilor comuniste. Fiennes s-a aflat la comanda unui pluton de recunoaștere și a fost martor la numeroase confruntări, în timpul Revoltei din Dhofar. A fost decorat pentru curajul său și a consemnat experiențele sale într-o carte, *Where Soldiers Fear to Tread*. Ulterior, s-a întors în Oman pentru a găsi legendarul oraș pierdut Ubar - cunoscut ca „Sfinxul lui Hiram“ în Coran și „Atlantis al nisipurilor“ în alte scrieri. Se spune că această fortăreață, căndva semeață, a fost înghițită de nisipurile deșertului. Fiennes și răposata sa soție au descoperit presupusele rămășițe ale acestui oraș; apoi, a scris o carte și despre asta.

Alpinistul cu frică de înălțime

Pentru un om care a simțit mereu chemarea de a cuceri noi culmi, Fiennes n-a fost în cele mai bune relații cu înălțimile. „Sufăr de ceea ce eu numesc vertigo“, spune el. „Cu alte cuvinte, mi-e frică de înălțime.“ Cu toate acestea, în trupele SAS a fost parașutist, așa că a învățat să sară dintr-un avion aflat în aer. Instructorii i-au spus să nu se uite în jos și să țină ochii deschiși de fiecare dată când părăsește avionul.

Ulterior, escaladarea Vârfului Everest, de 8.848 de metri înălțime, n-a mai fost o problemă. „Nu mai aveam senzația aceea de gol, imediat sub mine“, spune Fiennes. „Dacă te uitai în jur, vedeai versanții acoperiți de zăpadă.“ După două încercări eșuate, a treia a fost cu noroc, și avea doar 65 de ani la momentul respectiv. Da, a scris o carte și despre asta.

A escaladat și legendarul Eiger, din Elveția, muntele de 3.970 de metri altitudine, cunoscut pentru versantul vertical din rocă și gheață. „Ne-a luat trei zile să escaladăm versantul de nord și, când am terminat, am decis pe loc să renunț, pe viitor, la escaladările verticale“, spune Fiennes.

▸ AMPUTAREA – GHIDUL ÎNCEPĂTORULUI

1/ „Am luat menghina Black & Decker din depozitul de unelte.“ **2/** Cu lama micro-fierăstrăului, „am tăiat buricele degetelor degerate, de la mâna stângă“. **3/** „Am făcut-o încet și cu grijă. Când sângeram sau simțeam durere, mutam lama fierăstrăului mai departe de carnea vie, către zona afectată.“ **4/** „A trebuit să tai și osul, dar era mort și destul de uscat.“ **5/** Spune că a economisit o grămadă de bani pe procedurile medicale necesare amputării. **Epilog:** „Am păstrat degetele mumificate. Îți vine greu să te desparți de ceva ce ți-a fost alături timp de 60 și ceva de ani. Acum, habar nu am pe unde sunt. Laolaltă cu alte lucruri inutile, presupun. Sau poate le-am aruncat.“

Guiver/GettyImages

„În prezent, când e timpul să curățăm frunzele și molozul de pe streașina casei, eu țin scara, iar soția mea urcă să facă treaba."

Expediții în zone foarte reci

Regiunile polare sunt nesfârșite, plate și albe. Secretul e să schimbi perspectiva și „să te gândești la altceva. Îți imaginezi că evadezi din gulagul siberian. Repeți mantra «Evadează, evadează» și-ți închipui că ești urmărit. Trebuie să fii mereu în mișcare pentru a nu fi prins."

Sudoare înghețată

„Când (medicul și colegul aventurier) Mike Stroud și cu mine am efectuat prima expediție independentă de traversare a Antarcticii, în anii 1990, trăgeam după noi 220 de kilograme de echipament pe o sanie. Frecvent, erau -50ºC, dar noi transpiram încercând să tragem sania. Imediat ce ne opream, transpirația de pe noi îngheța și eram în pericol de hipotermie. Soluția e să porți haine care lasă aerul să circule și să-ți pui repede o haină uscată deasupra, când te oprești. Frigul și căldura se succed cu repeziciune."

Mintea îți joacă feste

Fiennes este întrebat frecvent dacă a avut experiențe supranaturale. „Nimic de genul ăsta. Răposata mea soție, însă, într-una din expediții, credea că aude pași și avea impresia că este urmărită. Bineînțeles, nu mai era nimeni în împrejurimi."

Cugetări profunde?

„Nu. E cam târziu să te întrebi ce cauți acolo. Și nici nu ai timp pentru așa ceva."

Dor de ducă?

„De când sunt acasă, nu mi-am dorit deloc să mă întorc în regiunile polare."

Un obstacol infim

„În una din expediții am avut o problemă cu o piatră la rinichi. Am realizat imediat ce era, însă m-am gândit că, dacă beau suficientă apă și iau multe analgezice, voi fi în stare să continui. Din păcate, la un moment dat am rămas fără medicamente. Mă durea prea tare, nu mai puteam merge. Așa că am folosit emițătorul și am chemat avionul cu schiuri, care a venit și m-a luat." Și despre asta a scris o carte, desigur.

Despre problemele cardiace…

Un lucru bine de știut, când ești aventurier și explorator, este că necunoscutul te pândește după colț. De exemplu, infarctul pe care Fiennes l-a suferit în iunie 2003, în împrejurări cât se poate de banale: stând în avion, așteptând decolarea. Nu se aștepta la așa ceva. „Mi-am pierdut cunoștința și asta a fost tot. Am fost scos din funcțiune trei zile. Medicii mi-au făcut bypass dublu."

… și motivele acestora

„Totdeauna am crezut că regimul alimentar din timpul expedițiilor polare mi-a cauzat infarctul. Obișnuiam să mâncăm multă ciocolată și unt", spune Fiennes. „Dr. Stroud a planificat proviziile în așa fel încât mâncam aproape numai grăsimi. Era cel mai eficient mod de a obține caloriile de care aveam nevoie." Dr. Stroud, autorul unui studiu despre inaniție și efectele sale asupra corpului uman, a calculat că vor avea nevoie de 5.500 de calorii pe zi, dar greutatea unor asemenea provizii le-ar fi încetinit progresul, astfel încât ar fi ajuns să consume toate alimentele înainte de a ajunge la destinație. „Așa că a redus rația cu 300 de calorii", până la 5.200 de persoană. „Acesta era pragul minim."

La începutul expediției de traversare a Antarcticii, Fiennes cântărea 98 de kilograme, însă a

Guliver/Getty Images

„Am păstrat degetele mumificate. Îți vine greu să te desparți de ceva ce ți-a fost alături timp de 60 și ceva de ani. Acum, habar n-am pe unde sunt.“

pierdut foarte mult în greutate, într-un mod nesănătos. „Când am ajuns la Polul Sud, adică la jumătatea expediției, arătam ca un schelet.“

Convalescența post-bypass

„Aștepți patru-cinci luni, apoi te întorci la treabă.“ Pentru Fiennes, revenirea a însemnat participarea la șapte maratoane, în șapte zile consecutive (vezi dreapta, sus), din Patagonia până la Maratonul de la New York.

Pură nebunie sau inconștiență?

„La prima vedere, pare o inițiativă nesăbuită din partea mea“, spune Fiennes, folosind un eufemism britanic caracteristic. „Un fel de a nega realitatea infarctului, dacă vrei. Dar lucrurile nu au stat chiar așa. Înainte de infarct, obișnuiam să-mi supun corpul la adevărate teste de anduranță. În plus, am avut și permisiunea medicului, care mi-a spus doar să fiu atent și să-mi monitorizez pulsul, să mă asigur că nu depășește 130 de bătăi pe minut.“ Toate bune, însă Fiennes a uitat să-și pună monitorul cardiac în bagaj. „Totuși, știam că o să fie bine.“

Dezastre cu adevărat înspăimântătoare

„În tinerețe, am fost fumător. Fumam 10 țigări Gauloise pe zi. Apoi, m-am lăsat. Dar tot am făcut cancer. Nu de plămâni. Am avut cancer de prostată. Șase ore a durat intervenția chirurgicală pentru îndepărtarea tumorii. Am scăpat cu bine... pentru moment. Apoi, mai sunt și alte amenințări iminente: Alzheimer, demență. Cu mult mai rele decât o situație de urgență pe gheață. Și nici nu există scăpare.“

Ce mai e de explorat?

Există doar doi poli ai frigului și o competiție constantă pentru doborârea recordurilor. Vârful Everest a fost cucerit deja de nenumărate ori. Mai sunt multe de explorat, în oceane și în spațiu. Singurul impediment este costul. Poți escalada Everestul, dar nu poți intra în cursa spațială. Mai sunt însă mulți versanți de escaladat. Stânci de peste 1.800 de metri care așteaptă să fie cucerite, în premieră. Traversarea Antarctiei în timpul iernii polare, între cele două echinocții, nu s-a făcut deocamdată. Cineva o va face. Probabil folosind vehicule, și asta va fi un record. După aceea, va veni cineva care va reuși traversarea pe schiuri. În cele din urmă, vor exista și alte premiere: expediții individuale, feminine, peste 70 de ani și tot așa.“

Un scop nobil

„Când a, în anii 80, Prințul Charles, care a fost mereu un susținător și binefăcător, a sugerat să folosim aceste expediții pentru strângerea de fonduri în scopuri caritabile.“ În 2011, Fiennes a fost desemnat cel mai important fundraiser din rândul vedetelor britanice, după ce a strâns peste 3,6 de milioane de dolari pentru Marie Curie, o organizație caritabilă ce susține persoanele suferinde de maladii incurabile.

Ce urmează?

Fiennes ne va anunța în curând care va fi următoarea sa aventură. Se înțelege de la sine că: va încerca să stabilească un nou record, va fi vorba de o expediție costisitoare către o destinație foarte rece sau foarte caldă de pe glob și că, probabil, va scrie și o carte despre asta.

Getty Images

► REVENIREA DUPĂ BYPASS, VARIANTA EXTREMĂ

După infarctul suferit, Fiennes a alergat șapte maratoane consecutive, în cadrul competiției Land Rover 7x7x7, cu scopul de a strânge fonduri pentru Fundația Britanică a Inimii.

7 MARATOANE, 7 ZILE

1/ 27 octombrie, 2003: Patagonia
2/ 28 octombrie: Insulele Falkland
3/ 29 octombrie: Sydney
4/ 30 octombrie: Singapore
5/ 31 octombrie: Londra
6/ 1 noiembrie: Cairo
7/ 2 noiembrie: New York City. Timpul obținut la New York: 5 ore și 25 de minute

► CELE DOUĂ REGULI ALE EXPEDIȚIILOR POLARE

Prima regulă: ia-ți doar strictul necesar. „Nu prea mai e loc pe sanie, după ce ai pus proviziile și obiectele indispensabile“, spune Fiennes. „Vei fi nevoit să renunți la multe. Chiar și periuța de dinți ocupă prea mult loc. Mike Stroud a fost neinduplecat, iar eu sunt o persoană credincioasă. Am pregătit un bilet inspirațional, pe care scria: «Cu Dumnezeu, totul e posibil.» El a votat să renunțăm la el, așa că nu l-am luat cu noi.“
Regula nr. 2: Când mergi la toaletă, fii rapid. Chiar și când sunt -50°C, tot va trebui să îți faci nevoile. „Oamenii mă întreabă mereu: «Cum faceți?» Răspunsul e: suntem rapizi.“

O NOUĂ PRODUCȚIE HBO EUROPE
VALEA MUTĂ
DIN 23 OCTOMBRIE LA HBO ȘI HBO GO
NU POȚI SĂ TACI LA NESFÂRȘIT.

INSIDER EVENTS & PROMO

TAG HEUER • H&M • SUPERFIT

UN NOU CEAS PENTRU BĂRBAȚII ACTIVI

Odată cu petrecerea „Surf the Club", TAG Heuer & Orologeria Galt au prezentat noile modele Aquaracer 300 M Ceramic, un must-have pentru iubitorii sporturilor de apă și nu numai. Iubitorii de ceasuri, alături de reprezentanții oficiali ai TAG Heuer în România au acceptat invitația de a nu ceda sub presiune și au petrecut până în zori pe beat-urile electronice ale celor de la PillowTalk, Elektromekanik, GOLAN și The Rabbit King.

ceasuri.ro

COLABORARE DE SUCCES

Dintr-un total de șapte personalități implicate în campania de promovare a colaborării Kenzo x H&M, Chance the Rapper, Iman și artista Suboi sunt protagoniștii primelor imagini semnate de renumitul fotograf Jean-Paul Goude, care și-a pus amprenta personală asupra acestei campanii. Colecția Kenzo x H&M va fi disponibilă în peste 250 de magazine selecționate H&M din întreaga lume, dar și online, începând cu data de 3 noiembrie.

hm.com/ro

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI REZULTATELE

Ne dorim cu toții să atingem performanța, iar cunoașterea parametrilor fiziologici te ajută să-ți atingi obiectivele rapid și eficient.
Vino la noul Centru de nutriție Superfit, pentru a-ți testa și a-ți îmbunătăți performanțele.

Avem o gamă largă de servicii:
- Adipometrie cu ultrasunete – analiza aprofundată a compoziției corporale
- Testare cardiometabolică – analiza complexă a metabolismului (cu determinarea VO2max)
- Analiza optică computerizată a posturii, mersului și alergării
- Nutriție sportivă
- Psihologie sportivă

Str. Calea Moșilor nr. 59 | Telefon: 0722.616785 | www.superfit.ro

SUPERFIT®

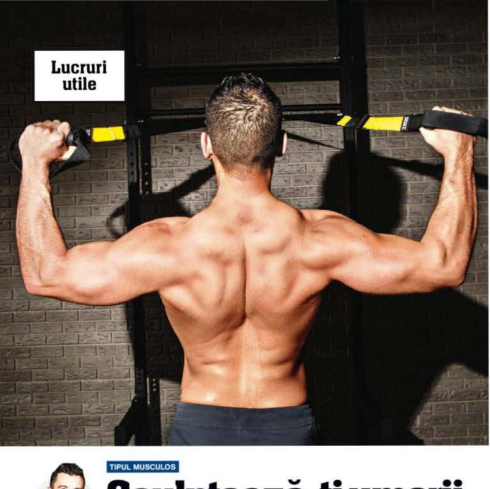
Lucruri utile™

Mii de sfaturi, trucuri, strategii pentru viață.

„În general, îți dai seama că un bărbat este potrivit dacă are un câine care îl iubește."
W. Bruce Cameron

(Majoritatea femeilor confirmă! Vezi pagina următoare.)

Adaptare de Luca Gabriela Vîlsan. GuliverGettyImages

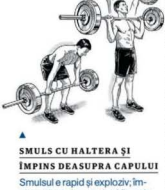


TIPUL MUSCULOS

Sculptează-ți umerii

Umerii duc o încărcătură mare. Asigură-te că o pot manevra în siguranță. De BJ Gaddour, director de fitness *Men's Health SUA*

Lucrează-ți umerii zilnic: vorbesc foarte serios. Umerii tăi joacă un rol esențial când vine vorba de ridicările cu partea superioară a corpului – de fapt, ei se activează de fiecare dată când pui mâna pe o greutate. Aceste mișcări îți întăresc umerii, reduc riscul de accidentare și te fac să arăți bine în acel tricou.



▲

SMULS CU HALTERA ȘI ÎMPINS DEASUPRA CAPULUI

Smulsul e rapid și exploziv; împinsul, lent și controlat. Vitezele variate cresc masa musculară. **Cum faci** Folosește priza pronație. Împinge șoldurile în spate și coboară trunchiul, drept. Ridică haltera la nivelul umerilor și deasupra capului; coboar-o la nivelul umerilor și împinge iar. Pune-o jos. Fă 3-5 seturi a 6-8 minute, cu pauză de 2 minute.

▲

MERSUL CU GREUTATE DEASUPRA

Greutatea îngreunează circulația sanguină către brațe și umeri, stimulând creșterea musculară. Și abdominalii lucrează intens. **Cum faci** Ține o ganteră deasupra capului, cu o mână, și brațele drepte, ca în imagine. Mergi 30 de secunde; schimbă brațele și repetă. Aceasta e o rundă. Fă 10 runde la sfârșitul antrenamentului, ca un exercițiu de final.

▲

RIDICĂRI ÎN SERIE LA TRX

Această mișcare lucrează deltoizii posteriori și partea inferioară a trapezului, pe care mulți bărbați o neglijează. Fă zece repetări, lente și controlate, între exercițiile intense ori la încălzire. **Cum faci** Ține un TRX de mânere și apleacă-te pe spate, cu corpul și brațele în poziție dreaptă. Fă cu brațele un T, W ori Y. Amestecă literele cu fiecare repetiție.

SEX-APPEAL INSTANTANEU

Un animal magnetic

Câinele tău e adorabil! Și tu, evident. Într-un sondaj efectuat pe 733 de femei, 65 de procente au spus că adoptarea unui animal de companie îl face pe un bărbat să pară mai atrăgător — și 68 de procente au declarat că preferă un câțel. Explicația? Se transmite un comportament sociabil și abilități de îngrijire.

Cum să capeți încredere

Un studiu de la Universitățile Columbia și Wisconsin sugerează că anumite lucruri pe care le deții îți pot afecta imaginea de sine. Iată cum să acționezi.

Îmbracă-te bine Nu purta haine alese de colegul de cameră, dacă ele nu te reprezintă. Faptul ceea ce porți se bate cap în cap cu imaginea pe care o ai despre tine îți poate afecta încrederea de sine, explică cercetătorii.

Evită imitațiile Deși acel Rolex fals se poate apropia de imaginea reală, tu vei ști că este doar o copie reușită și poți acționa necinstit, arată studiul.

Selectează extravaganțele Investește sume mari în achiziții importante, cum ar fi locuința și mașina ta; acestea au cea mai mare influență asupra modului în care te vezi.

17 LUNI

Vârsta la care copiii pot crea relații prin interacțiunea video. FaceTime te poate ajuta să comunici cu micuțul tău.

Adaptare de Luiza Gabriela Vrban. Amy Lombard (umăr), Gaddour), STEVE SAKIPORO (ilustrații), GuliverThinkStock (case)

SPORTIVII POT AVEA ÎNCREDERE ÎN HERBALIFE24

HERBALIFE 24

NUTRIȚIE PENTRU PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ 24/24

INFORMED-SPORT .com

Trusted by sport

- CR7 Drive se alătură gamei de produse Herbalife24 testate pentru substanțele interzise și aprobate de Informed-Sport.
- Informed – Sport este un program de testare și certificare care oferă siguranța că produsele au fost testate împotriva substanțelor interzise iar procesul lor de producție respectă cele mai înalte standarde de calitate.
- Parteneriatul de clasă internațională Informed Sport's și Herbalife oferă clienților și sportivilor încredere maximă în produsele Herbalife24.
- Vizitați **www.informed-sport.com** pentru a descoperi mai multe despre produsele Herbalife24 și programul Informed – Sport.

CR7 DRIVE

DULAPUL MH

Mușțar cu stil: Mustardino de la Sitemani

Această specialitate are un gust dulce-acrișor și o textura fină. Bonus: ambalajul atrăgător, clasica halbă de bere din sticlă (250 g).

Un bărbat, o tigaie, un plan

Cârnații proaspeți au nevoie să se înăbușe și să se rumenească bine pentru a se găti perfect. Iar bucățile de bacon adaugă savoare. Îți mai lipsește doar berea.

De ce ai nevoie

- 1 ceașcă de supă de vită sau pui, redusă în sodiu
- 4 cârnați, specialitate germană (bratwurst)
- 1 frunză de dafin
- 3 boabe de piper negru
- ½ linguriță de semințe de coriandru (dacă vrei)
- 2 căței de usturoi mărunțiți
- ½ ceapă galbenă medie, feliată fin
- 2 cești de varză acră
- 1 felie groasă de bacon, tăiată cubulețe
- Mușțar, pentru servire

Cum îi prepari

Într-o tigaie neaderentă, la foc mediu spre mare, adaugă supa, cârnații, frunza de dafin, boabele de piper, coriandrul și usturoiul. Fierbe înăbușit; întoarce cârnații ocazional, până se evaporă lichidul. În jur de zece minute. Apoi adaugă ceapa, varza acră și bucățile de bacon; prăjește, amestecând ocazional, până se caramelizează ingredientele și se rumenește baconul, încă cinci-șapte minute. Servește cu o cantitate generoasă de mușțar. *Vei obține două porții*

Per porție: 626 calorii, 26 g proteine, 14 g carbohidrați, 52 g grăsimi

Ajută-ți creierul

„Jocurile video sunt benefice". Avem dovezi științifice.

Memorie
La adulți, jocurile video stimulează memoria episodică și vizuo-spațială, în termeni științifici. Adică trecerea unui nivel din *Fallout 4* poate face GPS-ul redundant și te ajută să-ți amintești de aniversarea căsătoriei.

Multitasking
Ai crescut cu Pac-Man? E bine: oamenii de știință din Singapore (care nu pot minți, e lege) spun că persoanele pasionate de jocuri video încă din copilărie pot trece mai repede de la o sarcină la alta.

Concentrare
Jocurile de acțiune (precum *Call of Duty*) te ajută să rămâi vigilent, spun cercetătorii elvețieni. Uciderea de zombi sau trecerea cu bine peste o prezentare sunt, practic, același lucru.

Fitness
Dacă urmezi un program de antrenament de șase săptămâni la Xbox cu Kinect (trei sesiuni săptămânale de 20 de minute), te alegi cu o îmbunătățire a agilității și a echilibrului, spun cercetătorii din Taiwan, care au testat ipoteza.

1 din 4

Români consumă o băutură alcoolică într-o zi obișnuită, favoritele fiind berea și vinul făcut în casă.

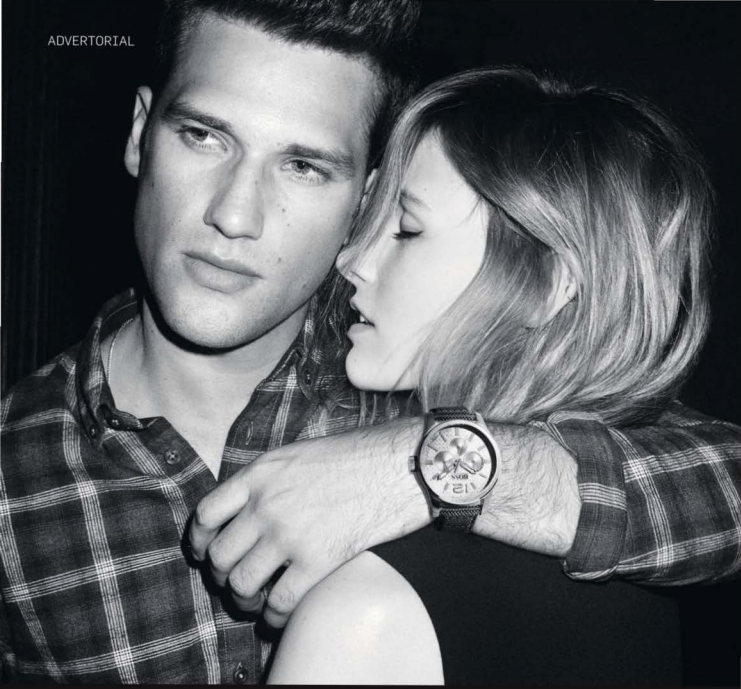
Sursă: studiu GfK, iunie 2016

Învinge diabetul

1. Relaxează-te „Anxietatea poate provoca inflamație, proces ce mărește rezistența la insulină. Dacă nivelul de zahăr din sânge e prea ridicat, se accentuează tendința spre diabet", spune un studiu de la Universitatea Rice. Încearcă meditația sau yoga – ori începe cu zece minute de conștientizare a respirației (concentrează-te pe sunete).
2. Dormi șapte-opt ore Bărbații cu un program de somn mai redus sau mai mare decât e recomandat au o sensibilitate mai scăzută la insulină, afirmă studiul olandez.
3. Mergi cu bicicleta Cei care au practicat ciclismul la o vârstă mai matură au avut o incidență mai mică cu 20% de diabet de tip 2 decât cei care nu au pedalat deloc.
4. Gătește cu uleiuri vegetale Cei cu niveluri mari de acid linoleic în sânge (din nuci, semințe și uleiuri vegetale) au un risc mult mai mic de a face diabet.

Adaptare de Luiza Gabriela Vrban. Asesarisment machiaje: Michelle Gatton (Stockland Martin, avansament dincolo: Nicola Cuevas (Estrelid); Gukwan Hwa/iStock

FOTOGRAFIE DE TRAVIS RATHBONE



Noua colecție de ceasuri BOSS Orange

Esența capitalei Franței e distilată într-o gamă dedicată bărbaților stilați care pun accent pe atitudine, pasiune și dorință.

O plimbare nocturnă prin capitala franceză îți oferă ocazia de a admira structurile metalice impunătoare care ornează clădirile orașului. E ca și cum ai călători în timp, într-o aventură cu adevărat unică și memorabilă.
Odată cu dezvăluirea colecției Paris, BOSS Orange oferă ceasurilor din acest sezon o tentă franțuzească. Designul acesteia a fost inspirat de esența metropolei – de la catedralele medievale până la strălucitorul Turn Eiffel.
Această gamă, destinată bărbaților care pun accent pe atitudine, pasiune și dorință, completează perfect colecția BOSS Orange, datorită designului unic și peren.
Ceasurile au cadrane de culoare gri mat, cu detalii din oțel, și sunt însoțite de curele cu dimensiuni generoase. Acestea devin accesoriile ideale pentru persoanele cu spirit liber care preferă ceasuri în stil „casual Friday", echipate cu indicatoare mari din oțel decupat și marcaje orare extrem de vizibile.

Colecția este disponibilă în magazinele Be in time și online, pe bb-shop.ro

640 lei | 989 lei | 989 lei

897 lei | 897 lei | 529 lei

Trucuri de stil ca să pari mai înalt

La Hollywood, bărbații cu statură mică devin mai înalți după o vizită magazinul Jimmy Au's For Men 5'8" & Under.

Mergi la un croitor
Nu fi neglijent. „Mărimea potrivită arată că ai un stil ordonat și te înalță", spune Alan Au, vicepreședintele companiei.

Folosește patternuri mici
Dungile verticale te alungesc, dar nu exagera. Printurile mari sau carourile îți taie din înălțime.

Finisează lookul
Pantofii chiar contează. Cei clasici, cu botul rotunjit, sunt ideali; evită vârful pătrat, care oferă un aspect butucănos.

Alege o singură culoare
Dacă pantalonii și cămașa au culori similare, vor crea o siluetă alungită de la umeri până picioare.

Caută revere subțiri
Dacă sacoul e mărimea 40 sau mai mică, alege un rever cu lățimea sub șase centimetri; umerii vor părea mai lați.

#24decentimetri este o carte despre viață și mâncare și despre relația lui Adi Hădean cu ambele.

Trei secrete de *chef*

Cu ocazia lansării celei mai noi cărți ale sale, *#24decentimetri*, *chef* Adrian Hădean ne-a dezvăluit câteva secrete valoroase adunate de el în timp. Notează.

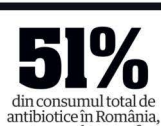
1/ Gustă în timp ce gătești
„Oricine vrea să gătească trebuie mai întâi să învețe să guste mâncarea. E foarte important să guști tot timpul și să încerci să te gândești la ce ai acolo. După ce ai deprins gusturile, e foarte ușor să potrivești ingredientele unul cu celălalt. Sigur că trebuie să ai și tehnică, dar primul pas pentru a nu te face de râs atunci când gătești este să ai o mâncare cu gust bun. O tehnică schiopătândă mai poate fi scuzată, dar un gust prost… lasă un gust rău!"

2/ Ține pasul cu sezoanele
„Te duci la piață și vezi ce întâlnești mai des. Dacă întâlnești conopidă, e *safe* să o consumi. Din păcate, noi am pierdut exercițiul de a ne alege instinctiv alimentele de sezon. Acum 20-30 de ani era mai simplu, pentru că se găseau doar alimente de sezon. Acum lucrurile s-au complicat, deoarece globalizarea a făcut posibil comerțul de pretutindeni, astfel că vom găsi în magazine orice aliment, indiferent de sezon. Eu nu pot să consum pepene verde iarna. Am încercat, dar pur și simplu nu pot!"

3/ Găsește echilibrul
„Cu toții murim din ceva, însă e important să știm să trăim fericiți. Dacă mă trezesc la trei dimineața și vreau să mănânc un hamburger, cu siguranță voi face asta. Și nu mă voi simți vinovat. Iar a doua zi voi alerga cinci kilometri și mă voi simți minunat. Nu mă interesează câte calorii am în farfurie. Mă interesează ce fac cu ele. Dacă nu ne mișcăm, putem să mâncăm oricât de sănătos. Vom provoca oricum dezechilibre în organism. Până la urmă, e important să facem ce ne place și să nu ne judecăm pentru asta."

SFAT DE 2 SECUNDE

Curăță rapid rănile
O căzătură de pe bicicletă se poate încheia cu părți de pe drum lipite de piele. Spală leziunea cu un jet puternic din sticla de apă; apoi șterge zona cu un pansament antiseptic pentru a elimina orice corp străin sau murdărie. Aplică un unguent Aloe Vera (calmează) și extract de hamamelis (dezinfectează). Apoi bandajează.



Ieși în oraș ca să fii mai sănătos

Starea de bine resimțită la o băută cu prietenii, după o zi grea de muncă, e naturală. Bărbații vor să iasă în oraș după orice situație stresantă, chiar și după un amical, deoarece ne ajută să facem față unor tensiuni din viitor. Într-un studiu, cobaii de laborator care se aflau într-o stare de epuizare s-au cuibărit instinctiv unii lângă alții, eliberând oxitocină, un hormon care ajută la combaterea stresului. „Acest efect poate apărea și la bărbați", spune cercetătoarea Liz Kirby. (Nu te îngrijora: poți sări peste îmbrățișări!) Prin urmare, la următoarea ieșire cu băieții, spune-i soției că îți antrenezi creierul să gestioneze stresul.

51%

din consumul total de antibiotice în România, pentru anul 2014, a fost reprezentat de penicilină.

Sursa: Centrul Național de Control al Bolilor Transmisibile

Adaptare de Lucia Gabriela Vrban; editat de Iulia Picoi (Adrian Hădean); Cortex Vechetehnikan Sculeiu (Adrian Hădean), Eukaer/ThinkStock, Steve Stanford (Ilustrații)

Nutriționistul de serviciu

ȘERBAN DAMIAN

Am auzit că dacă beau apă în timpul mesei mănânc mai puțin. E adevărat?

Senzația de sațietate e în bună parte determinată și de distensia stomacului, adică de umplerea lui cu alimente sau lichide. Așadar, dacă bei apă înainte sau în timpul mesei, sunt șanse să te simți sătul mai devreme și să mănânci mai puțin. De aici și interdicțiile pe care ni le puneau părinții de a nu bea apă la masă. Atunci era o mișcare logică, voiau să mâncăm suficient – eram în plin proces de creștere. Nu e considerată o metodă de slăbire, dar poate funcționa uneori ca un truc simplu ca să nu te îndopi cu hrană consistentă.

Îmi place să mănânc o porție de cereale cu lapte, seara târziu. E rău că fac asta?

E foarte important ce ai mâncat și făcut în restul zilei. Dacă ai stat pe un scaun și nu ai făcut niciun pic de mișcare, iar mesele tale au fost consistente, porția aceasta de cereale cu lapte vine ca o completare nedorită. În schimb, dacă tocmai ai venit de la un antrenament de seară, la care ai consumat 7-800 kcal, atunci e chiar bine-venită, pentru că îți aduce o cantitate apreciabilă de carbohidrați și câteva grame de proteină din lapte. Dacă mai adaugi o cupă de concentrat proteic, ai obținut o masă postantrenament suficient de bogată în nutrimente.

Șerban Damian este nutriționist sportiv la Centrul de nutriție Superfit.

Adaptare de Oana Popa. Gulver/ThinkStock (capul), Arhiva personală (Damian), Steve Sartinol (Australia)

Relaxează-te! Sexul e fun!

Un nou studiu dezvăluie cele mai mari temeri ale bărbaților.

DE CE SE TEM BĂRBAȚII ÎN PAT

1/ Partenera suferă de BTS.

2/ Partenera nu va ajunge la orgasm.

3/ Prezervativul se poate rupe; ea poate rămâne însărcinată.

4/ Voi ejacula prematur.

5/ Partenera nu va fi atrasă de corpul meu dezbrăcat.

6/ Nu voi avea erecție.

7/ Nu mă pricep la sex.

8/ Penisul meu e prea mic.

9/ Partenera va crede că sunt neexperimentat.

10/ După sex, vom fi jenați.

Sursa: Superdrug Online Doctor, farmacie online din Marea Britanie

1 + 3

Bolile cu transmitere sexuală le sperie și pe femei! „Vrem să aibă prezervativ", spune Allison, 28 de ani. „Ne vom simți în siguranță, iar eu mă voi relaxa." Reduci riscul de rupere, renunțând la cele vechi și lăsând loc la vârf.

2 + 4

„Bărbații sunt obsedați să nu termine prea repede și să mă aducă la orgasm", spune Marta, 32 de ani. „Dar nu e chiar așa de important! Vrei să te asiguri că voi ajunge la orgasm? Hai să nu ne grăbim, începe cu limba."

5

Femeile se tem și mai tare de asta, e pe locul doi în ierarhia lor. Fă sport, instalează-ți un întreruptor pentru lumină difuză și nu te mai preocupa. „Dacă ești în patul meu", spune Amanda, 31 de ani, „e clar că arăți bine."

6 + 7 + 9

Îngrijorările legate de erecție nu sunt doar apanajul vârstei. Experții spun că secretul stă în relaxare, dar faptul că știi asta nu e suficient. „I-aș spune că avem toată noaptea. Am eu niște sugestii", spune Deirdre, 25 de ani.

8

Ești în regulă. Bărbații preocupați de dimensiunea penisului sunt, de obicei, chiar cei cu o dimensiune medie, de 12 centimetri. „Mărimea nu e un criteriu", spune Terri, 29 de ani. „Nu contează cât de mare e, ci cât de activ este."

10

Aceasta a fost temerea numărul 8, la femei, deci e o grijă frecventă. Gândește în avans. „Comandă mâncare", spune Terri. „Odată, un tip a comandat pizza după sex. Ne-am relaxat amândoi și, în plus, muream de foame!"

17%

Este procentul bărbaților al căror lichid preejaculator conține spermă activă. Pune-ți prezervativul înaintea penetrării.

Sursa: *Journal of the Medical Association of Thailand*

ESTE UȘOR

Atacă ceara!

Ceara din urechi e folositoare. Ajută la protejarea canalului auricular de praf și microbi. Totuși, prea multă ceară (termen medical: cerumen) îi determină pe unii bărbați să iasă la atac cu bețișoarele. Mai bine pune-ți una-două picături de apa oxigenată în ureche, cu zece minute înainte de duș, te sfătuiește medicul Ana Kim, de la Columbia University Medical Center. Acesta va ajuta la lichefierea cerumenului, care va fi eliminat apoi cu ușurință, în timpul dușului.

Lucruri utile

Fă mai puțin, rezolvă mai multe

Atenție, workaholici: îndepărtați-vă de birou pentru a vă crește productivitatea și buna dispoziție. Șeful și colegii vă vor mulțumi.

1/ Ia-ți „micropauze"
Câteva minute de pauză, din când în când, pot reduce stresul de la muncă și îți pot crește eficiența și buna dispoziție, arată un studiu recent. Te poți relaxa (dar nu atipi), îți poți stimula creierul (cu ceva distractiv, cum ar fi Candy Crush, nu banking online), poți socializa (dar nu te plânge de muncă, ci alege alte subiecte de discuție). Îți plac videoclipurile amuzante? E în regulă, doar să nu le urmărești în timp ce mănânci.

2/ Nu verifica e-mail-ul de serviciu în afara programului
Am înțeles, ești un angajat devotat. Totuși, când îți verifici e-mail-ul după program, viața ta de familie are de suferit, în plus, poți ajunge la epuizare emoțională, arată cercetările recente. Chiar dacă nu ai e-mail-uri noi de citit, așteptarea notificărilor îți cauzează stres. Așa că instaurează această regulă de fier – anunță-ți șeful și colegii –, iar satisfacția la locul de muncă va crește în timp.

3/ Folosește zilele de concediu
Sigur ai mai auzit asta, dar poate nu ai băgat la cap: anul trecut, 55% dintre angajații americani au renunțat de bună voie la concediu, lăsând companiile să păstreze beneficii de 61,4 miliarde de dolari. Cei care pleacă în vacanță se întorc revigorați și dau randament mai mare la muncă, arată un studiu de resurse umane. Cei care nu-și iau vacanță nu fac decât să-și enerveze colegii făcând pe martirii.

Vecina ta de vizavi

DE DENISA NIȚĂ

Să mă duc la o femeie să-i spun că-i frumoasă: simpatic sau ciudat?
De cele mai multe ori, diferența dintre un tip simpatic sau un dubios care te abordează într-un bar e atitudinea. E fain să îi faci compliment unei femei și să pornești de acolo o conversație. Asta poate duce la următorul pas. Ciudat devii atunci când vezi că respectiva nu e interesată, nu răspunde sau o face numai de complezență, dar insiști. E mai bine să fii atent la reacția ei și să te adaptezi. În felul ăsta, rămâi tipul simpatic.

Am aflat că iubita mea se uită la filme porno. De ce? Sunt mereu gata de sex.
Probabil că și tu o mai faci. Nu pentru că nu te mai atrage partenera, ci pentru că e mișto câteodată să îți satisfaci fanteziile cu un film porno, să te masturbezi și să te bucuri de un moment cu tine. Știi cum se zice, important e să te simți bine cu tine înainte de toate. Se aplică și în sex. Dar dacă te face să te simți prost, transformă asta într-o joacă. Pune un film porno în timp ce faceți sex, las-o să se masturbeze în fața ta sau fă-o tu.

Ea e Denisa Nița, experta noastră în relații. Ai o întrebare despre sex, dragoste sau libido? Denisa știe răspunsul.

Mergi desculț

Pantofii îți păcălesc creierul să creadă că picioarele nu sunt folosite suficient. Gambele vor fi supuse unui efort suplimentar. Mergi desculț vreo 100 de metri, după o alergare. Vei avea mușchi mai puternici la nivelul labei piciorului, postură și echilibru îmbunătățite și risc scăzut de accidente.

Soția ta e mai excitată decât crezi

PERCEPȚIA
Libidoul partenerei tale e mai scăzut decât ai tău și trebuie să te împaci cu ideea în timp ce oftezi.

REALITATEA
Bărbații tind să subestimeze nevoia de sex a partenerei lor, arată un studiu canadian. E posibil ca teama de respingere să te determine să nu încerci sau poate crezi că atitudinea asta va ajuta la menținerea relației. Mai bine întreab-o cum îți poți da seama când vrea sex, ce o excită și cum îți dorește să inițiezi contactul sexual. Fii optimist – în loc să spui: „Am impresia că nu-ți mai place de mine" (prea defensiv), mai bine întreab-o cum poți fi un iubit mai bun. Dacă nu știe, sugerează-i niște metode de a afla.

Adaptare de Oana Popa. Gabriel Trinkl/iStock, alina personali (Denisa)

Naturalis
inteligența naturii

Nu lăsa stresul să îți controleze viața!

StresControl

Formulă cu valeriană, sunătoare, magneziu si vitamina B6

Recomandat, de asemenea, și pentru diminuarea senzațiilor de oboseală, anxietate și insomnie

Puteți cumpăra acest produs din farmaciile CATENA

65

Vârsta standard de pensionare pentru bărbați (63 de ani pentru femei).

Sursa: Casa Națională de Pensii Publice

Tu ce fel de pensionar vrei să fii?

Da, poate nu e chiar timpul să te gândești la nesfârșitele zile libere din perioada de pensionare, dar nici n-ar strica să-ți faci din timp un plan de bătaie. Ai atâtea exemple în jur de pensionari „de succes" care duc o viață activă, conduc afaceri, explorează, merg în drumeții și sunt mai în formă decât mulți dintre prietenii tăi de acum. Iată câteva sfaturi de care ar trebui să ții cont ca să fii un bunic cool.

PREGĂTEȘTE-TI MINTEA

La fel ca tot trupul, și creierul tău are nevoie de mișcare. „Creierul e sensibil la stimuli. Dacă e provocat în mod repetat, conexiunile devin mai puternice", spune Gary Small, director la UCLA Longevity Center și coautorul cărții *The Alzheimer's Prevention Program*. Așadar, învață poezii sau downloadează-ți aplicații de mobil care să-ți țină mintea ocupată.

EXERSEAZĂ CONTINUU

Fă-ți un plan de antrenament pe o perioadă nedeterminată. Îmbunătățește-l, diversifică-l, alternează exercițiile, nu renunța niciodată. Chiar dacă ai un plan fix, pe care îl faci acasă ori la sala de sport, n-ar strica să te abați din când în când de la el și să ieși pe teren, în parc ori într-o pădure din împrejurimi. Nu uita, miercurea i fotbal cu viitoriităi „partenerii de bătrânețe".

ADUNĂ POVEȘTI INTERESANTE

N-ai vrea să fii bunicul cu povești plictisitoare. Fie că sunt ale tale ori ale prietenilor, memorează câteva istorioare interesante și educative pe care să le spui nepoților când vin să te viziteze. Astfel, bifezi și partea cu „pregătește-ți memoria" și ești bunicul cool care a cucerit-o pe bunica la un concert. N-ar strica să ai și câteva materiale sustinătoare, poze ori bilete de la concert.

FĂ DIN PENSIONARE O VACANȚĂ CONTINUĂ

Tot mai multe persoane au început să-și planifice din timp pensionarea, fie că economisesc bani pentru o casă de vacanță sau se orientează către un plan de pensie privată (vezi „Informează-te din timp despre pensiile private"). Cert e că unii dintre noi dorm mai bine noaptea dacă știu că acțiunile din prezent le vor asigura un viitor lipsit de griji financiare.

VIZITEAZĂ-TI REGULAT MEDICUL

Sigur, ca să aibă sens planul tău pentru pensionare, trebuie să ajungi cu bine acolo. Așa că te sfătuim să treci în mod regulat pe la cabinetul medicului tău de familie și să îți cont să fii întotdeauna cu analizele la zi. N-ar strica să-i ceri și lui părerea despre planurile tale de viitor privind sportul pe care vrei să le practici, deoarece el știe cel mai bine istoricul tău medical.

INFORMEAZĂ-TE DIN TIMP DESPRE PENSIILE PRIVATE

Ca orice viitor pensionar pregătit și cu temele făcute, ar fi cazul să te informezi și, într-un final, să investești într-o pensie privată. Sunt două feluri de pensie privată: pensia privată obligatorie, caz în care o parte din contribuția ta la sistemul de asigurări sociale este transferată de la stat la un fond de pensii private ales de tine, și pensia facultativă, care funcționează ca o suplimentare a veniturilor, adică tu dezizi suma pe care vrei să o virezi lunar în această direcție, urmând ca la vârsta de 60 de ani (cu cinci ani înainte de vârsta standard de pensionare pentru bărbați) să te poți bucura de tot ce-ai adunat. Așadar, cu cât ești mai harnic în tinerețe, cu atât vei avea o pensie mai ofertantă. Te sfătuim să intri pe *pensiepedia.ro*, unde vei găsi toate informațiile de care ai nevoie să începi să-ți planiești viitorul ca un profesionist.

CUM SĂ NU MUNCEȘTI DEGEABA

Am 27 de ani. Tot aud discuții că actualul sistem de pensii e nefuncțional. Va mai exista când voi fi bătrân?

Sistemul public de pensii funcționează astfel: din contribuțiile salariaților de azi se plătesc pensiile pensionarilor de azi. Deci oamenii nu strâng pentru propria pensie. Asta e o problemă, pentru că în România populația îmbătrânește, speranța de viață fiind din ce în ce mai mare, iar natalitatea tot mai mică. (Trăim mai mult, dar facem mai puțini copii.) Înseamnă că va fi din ce în ce mai greu ca angajații să susțină pensionarii. Azi se estimează că un angajat susține 1,3 pensionari. În 2042, proporția poate ajunge la 2,5 pensionari la fiecare angajat. Se pune problema „dispariției" sistemului public de pensii, fiindcă acesta nu este sustenabil pe termen lung. Și chiar dacă nu va dispărea, pensia publică va fi din ce în ce mai mică și insuficientă pentru o viață OK. Acum pensia de stat este aproximativ o treime din ultimul salariu și se află pe un trend descrescător. De asta a fost nevoie de sistemul de pensii privat, care în România a apărut în 2007. În sistemul privat, banii pe care angajatul îi dă pentru pensie se strâng într-un cont al lui. Practic, la pensie te vei baza pe cât muncești tu, nu pe cât au muncit alții. Mai multe informații despre sistemul privat de pensii pe *pensiepedia.ro*

Gulser/ThinkStock

Rețetele de-o viață nu se adună peste noapte.
Nici pensia de care vei avea nevoie.
pensiopedia.ro
NN
You matter
www.nn.ro
pensii@nn.ro
NN Pensii SAFPAP SA
Fondul de Pensii Administrat Privat NN
Str. Costache Negri nr. 1-5, etaj 2-3, sector 5, București
NN Asigurări de Viață SA
Fondul de Pensii Facultative NN OPTIM
Fondul de Pensii Facultative NN ACTIV
Str. Costache Negri nr. 1-5, sector 5, București

INSIDER EVENTS & PROMO

ITUX • TOMMY HILFIGER • ENZO BERTINI • BEAUTY DISTRICT

O PREMIERĂ ÎN MODA MASCULINĂ

Problema ținutei tale de gală a fost rezolvată. De acum, dacă ești nevoit să respecți un cod vestimentar special, impus de evenimentul la care urmează să participi, dar nu vrei să-ți cumperi ținuta, o poți închiria. Fie că e vorba de evenimente corporate, baluri ori evenimentele cultural-artistice, unde ținuta black-tie este obligatorie, ITUX, primul serviciu online de închiriere ținute de ceremonie destinat bărbaților, te ajută să arăți perfect, fără niciun efort.

itux.ro

O NOUĂ COLECȚIE, UN NOU MAGAZIN

Al doilea magazin Tommy Hilfiger din România se deschide la proaspăt inauguratul mall Park Lake. Magazinul prezintă cea mai recentă colecție pentru toamnă-iarnă 2016 Hilfiger Denim pentru femei și bărbați, incluzând linia de accesorii, și se întinde pe o suprafață de 168 m². Interiorul este decorat pentru a reflecta fuziunea dintre stilurile clasic și modern, rezumând astfel influențele moștenirii designului inconfundabil și specific Tommy Hilfiger.

eu.tommy.com

PREGĂTEȘTE-TE DE SHOPPING

După ce au trecut printr-un proces de redecorare, magazinele Enzo Bertini din Băneasa Shopping City și Promenada Mall București s-au redeschis. Cu un concept nou și autentic de prezentare, într-un decor mai luminos și mai actual, branduri ca DKNY, Trussardi Jeans, Replay, Galliano, Roberto Cavalli, Pepe Jeans sau Enzo Bertini îți stau din nou la dispoziție pentru o sesiune de shopping eficientă.

enzobertini.ro

TRATAMENTE SPA PENTRU BĂRBAȚI

Cuvantul „SPA" ne duce cu gândul la relaxare. În afară de acest beneficiu, tratamentele SPA sunt recomandate în sezonul rece, atât pentru femei, cât și pentru bărbați, întrucât pielea suferă modificări din cauza frigului. Experții Beauty District recomandă tratamentele SPA de la CND, cu extract de mușețel, lime, castravete, miere și alte ingrediente naturale, ce pătrund în profunzime în straturile pielii, hidratând-o eficient și în totalitate.

beautydistrict.ro

TRASEU MONTAN, CARDIO INTENS

Testează-ți forța, rezistența și concentrarea mentală pe traseele pentru ciclismul montan. De Erin Beresini

Aaron Dalrymple nu înțelegea o chestie - mersul pe bicicletă ar fi trebuit să fie distractiv. A împrumutat de la un prieten un mountain bike vechi, din aliaj de oțel, ca să meargă cu ea la muncă. Încerca să se mențină în formă după ce s-a ales cu o intervenție chirurgicală la genunchi și cu două contuzii în urma unui meci de rugby de amatori. „Însă parcurgerea celor 20 de kilometri pe șoseaua din Fort Worth, Texas, era în mare parte un chin", își amintește bărbatul în vârstă de 39 de ani.

„Apoi, colegul meu de cameră m-a convins să merg cu bicicleta într-o drumeție montană", spune el.

Din acel moment, totul s-a schimbat.

Fiorul pe care îl simte atunci când merge pe pantele mai abrupte, când sare peste rădăcinile de copaci și când nu știe ce îl așteaptă după colț l-a făcut dependent. La două luni după prima sa plimbare pe traseu, el și-a cumpărat un mountain bike.

Acesta era un sport pe care simțea că îl poate iubi. „Se combină provocări fizice și mentale cu abilități tehnice, explorarea naturii și aspecte sociale", spune Dalrymple, care acum locuiește în Los Angeles și merge periodic la competiții (din care, uneori, iese învingător) – a câștigat recent, la grupa sa de vârstă, o cursă de 37 de kilometri din Big Bear Lake, California. Dar spiritul de camaraderie care dăinuie este elementul care îl atrage cel mai mult. „Parcurgerea traseelor alături de un grup de oameni cu același scop îți oferă aceeași doză de adrenalină ca atunci când practici un sport de echipă."

Ești pregătit pentru propria aventură pe anvelope noduroase? Cu o vreme răcoroasă și culori vii, toamna este anotimpul ideal pentru traseele de ciclism montan. Citește recomandările noastre de antrenament, echipament și destinații, pentru a profita la maximum de fiecare rotație a pedalelor.

Ajustare de Luca Gabana (Shan Red Bull Media House

Overend. Exersează acasă schimbarea unei anvelope, ca să nu fii nevoit să-ți întrerupi prea mult călătoria atunci când faci pană. O soluție rapidă de reparare la care apelează cicliștii profesioniști este lichidul antipană, care se toarnă direct în cameră pentru a etanșa găurile sau înțepăturile survenite în timpul călătoriei. Pentru plimbarea de debut, alege pedalele clasice în defavoarea celor automate, care au o plăcuță fixată de talpa pantofului. Pedalele plate îți sporesc încrederea, deoarece te poți salva mai rapid dintr-un eventual blocaj. Dacă vrei să investești în ceva util, alege o tijă reglabilă de bicicletă, care îți permite să ridici sau să cobori șaua printr-o simplă apăsare a unei manete de pe ghidon. „În timpul coborârilor, este necesară ajustarea scaunului la o înălțime mai joasă, pentru a te menține în siguranță, deoarece îți coboară centrul de greutate", spune Marc Gullickson, director de programe de ciclism montan pentru USA Cycling. Astfel, reduci riscul de a zbura peste ghidon când apeși frâna prea tare - manevră cunoscută sub numele de „Superman".

1/ Alege-o cu grijă

„Există o gamă diversificată de biciclete, un avantaj pentru ciclistul începător, însă procesul de alegere se poate dovedi destul de confuz", spune Ned Overend, care a câștigat numeroase titluri de campion mondial la evenimentele de ciclism montan. Petrece timp într-un magazin local de biciclete. „Unele magazine oferă programe de testare", spune Overend. Să testezi diferite tipuri de biciclete e, de asemenea, o alegere inteligentă, deoarece ai de ales între anvelope cu lățimi diferite, precum și trei tipuri uzuale de dimensiuni pentru roți (26", 27,5" și 29") și câteva tipuri de suspensie. Un magazin bun îți va recomanda o bicicletă care se potrivește obiectivului, înălțimii și bugetului tău. „Relația ta cu furnizorul e chiar mai importantă decât bicicleta pe care o cumperi", spune James Wilson, antrenor profesionist la MTB Strength Training Systems. Un personal calificat se va asigura că bicicleta atinge performanțele optime și de siguranță; un magazin profesionist îți va oferi o întreținere periodică și un service de calitate.

2/ Cumpără doar strictul necesar

„Ți-ai putea lua un camion plin de accesorii scumpe, dar în realitate ai nevoie doar de câteva elemente esențiale: o cameră de aer suplimentară, un levier pentru schimbarea anvelopelor și o minipompă manuală în caz de pană", spune

3/ Pedalează ușor

Nu e nevoie să cobori o pantă de șapte metri sau să sari peste bolovani ca să fii mountain biker. „Când ești începător, se subînțelege că nu ai cine știe ce îndemânare ori exercițiu", spune Wilson. Întreabă-ți furnizorul de biciclete despre traseele potrivite pentru începători. Iată câteva recomandări: ești în treapta de viteză potrivită când rotația de pedală e lină, fără joc, și îți oferă o viteză constantă, în echilibru - fără smuciturisau schimbări bruște de direcție, fără lanț slăbit sau pedale semiblocate care pocnesc la fiecare rotație. Pentru a încetini, apasă ambele frâne ușor și egal. Un deget e suficient pentru a acționa frânele pe disc, care se vor opri brusc – și te vor arunca în cap, dacă le apeși prea ferm.

Fii gata pentru călătoria vieții tale

Profesioniștii din ciclismul montan îți dezvăluie echipamentul lor favorit.

Pantaloni cu bazon
„O pereche de pantaloni scurți de ciclism buni, cu bazon din piele de căprioară, sunt esențiali." (337 lei, Pearl Izumi Select In-R-Cool Cut, outdoor-bike.ro) — *Howard Grotts, campion național SUA U23*

Minipompă Blackburn Airstick SL
„Nu toate pompele manuale sunt la fel; aceasta e simplu de folosit și rezistentă. O am pe a mea de zece ani." (90 lei, bikexpert.ro) —*Pete Webber, membru al Mountain Bike Hall of Fame*

Specialized Fuse Comp 6Fattie
„Anvelopele mai late oferă o oarecare suspensie bicicletelor cu cadru rigid și sunt mai distractive. Sunt și mai ieftine." (7.650 lei, probike.ro) —*Ned Overend, campion mondial XC de patru ori*

Catalyst Pedal, Pedaling Innovations
„Este mai lungă decât una clasică, pentru a oferi suport capetelor arcului, și se oferă picioarelor stabilitate." (89 dolari, pedalinginnovations.com) — *James Wilson, creatorul pedalei Catalyst*

Castelli Squadra Long Jacket
„La cu tine o jachetă pentru vreme imprevizibilă, cum ar fi o ploaie torențială. Acest model e ușor și compact, ideal de transportat într-un buzunar." (150 lei, sportisimo.ro) —*Pete Webber*

Red Bull Media House (fotos); Specialized (pantaloni și bicicletă); Blackburn (minipompă); Pedaling Innovations (pedale); Castelli (jachetă).

AQUA
Scanner
Descarcă aplicația și
află adevărul despre
apele îmbuteliate din
România!
ACUM PE
Google Play

Termeni din ciclismul montan pe care trebuie să-i știi

Cadru cu suspensie spate (full suspension)

Ideală pentru terenuri tehnice, poate absorbi impactul și din față, și din spate.

Cadru rigid (hardtail)

Nu are suspensie pe spate și poate avea suspensie pe față ori o furcă rigidă; potrivită pentru dealuri.

De 29 inch

Bicicleta cu roți de 29 de inch menține momentul și viteza mai bine, are o inerție mai mare și trece mai ușor peste obstacole datorită unghiului de atac mai mare.

De 26 de inch

Este un model mai vechi, însă este mai agilă și mai ieftină.

De 27,5 inch

Ai un control agil asupra bicicletei, ca la una de 26, dar se manevrează mai ușor decât una de 29 datorită roților cu diametru mai mic.

Fat Bike

Lățimea standard e de circa doi inch (cinci centimetri). Anvelopele unei „biciclete grase" sunt supradimensionate, cu lățimea aproape dublă, care îți permite să rulezi cu o aderență mai mare pe suprafețe instabile, ca zăpada.

Pedale Clipless

În ciuda numelui, pedalele se atașează de o „plăcuță" fixată de talpa pantofilului. Se numesc și SPD-uri sau pedale clip-in. Sunt versiunea modernă a pedalelor de la spinning și au curele pentru o poziție fixă a picioarelor.

potrivită pentru a ghida bicicleta – o distribuție 60-40 a greutății față-spate e ideală. „Pentru o putere mai mare de tracțiune, coboară piepțul spre ghidon, mută greutatea ușor către șa și efectuează o rotație lină, consistentă a pedalei", spune Webber. Mulți începători, aflați în partea de jos a urcării, nu reușesc să mute în timp util într-o treaptă inferioară și ajung să aibă o tensiune prea mare în lanț, îngreunând schimbarea vitezei. De aceea, e mai indicat să muți pe o treaptă inferioară când parcurgi dealuri lungi. Alege o treaptă puțin mai mică decât crezi că ai nevoie; cadența va fi mai rapidă și nu-ți vei solicita mușchii cu rotații excesive de pedală pe un deal mare. Pe scurt, când ai urcări abrupte, ridică-te și pedalează rapid. Te va stoarce de energie, dar îți va mări performanța. În ambele scenarii, rulează cu pedala fixată pe mijlocul tălpii, deoarece vei pune o presiune mai mică pe tendonul lui Achile și mușchii gambei și vei obține mai multă forță de la mușchii fesieri.

4/ Navighează

„Pe măsură ce te apropii de obstacole precum pietre și rădăcini, folosește-ți brațele și picioarele ca amortizoare", spune Pete Webber, antrenor de ciclism montan din Boulder, Colorado. Nu te bloca și nu încetini. Încearcă să-ți muți greutatea pe picioare, și nu pe mâini, și ridică fundul de pe șa – ca un surfer care stă în poziția ghemuit ca să absoarbă forța unui val. Continuitatea mișcării te ajută să treci peste obstacole. „În timp, ar trebui să stăpânești poziția «track stand», adică să stai pe loc fără să pui piciorul jos", spune Overend. E abilitatea de a-ți menține echilibrul pe roată, în timp ce stai pe loc sau rulezi cu o viteză foarte mică. Aceasta te ajută să abordezi situații precum viraje strânse și serpentine care trebuie abordate cu viteză mică. Încearcă să stai pe bicicletă cât de mult poți, fără să mergi înainte sau să te dezechilibrezi. Fă asta: ridică-te de pe șa, poziționează angrenajele într-un plan orizontal și întoarce ghidonul la 45 de grade, păstrând câte un deget pe fiecare frână, și exercită o presiune pe pedală înspre înainte. Pe scurt: mișcare ușoară în față – acționat frâne – mișcare ușoară spre spate – acționat frâne; astfel o să obții o mișcare de balans față-spate care te va ține pe loc. „Fii relaxat și calm și concentrează-te pe un punct aflat la circa un metru și jumătate în față", spune Overend. „E foarte simplu, dar te ajută. Funcționează timp de cel mult 60 de secunde."

5/ Cațără-te

„Există două elemente importante la urcări: echilibrul și tracțiunea", spune Overend. Distribuie mai multă greutate pe roata din spate, astfel încât să nu se poată înfărți prea repede, și suficientă pe roata din față, încât să ai o aderență

6/ Atacă la coborâre

Coborârile de tip roller-coaster sunt partea cea mai distractivă a ciclismului montan – dar și cea mai periculoasă. Mută greutatea în spate, pe șa, pentru un control mai bun și o viteză mai mare. Ești dat prea în spate dacă te ții de ghidon cu degetele și simți o presiune slabă la nivelul palmelor; acea presiune te ajută să-ți mențîi puterea de coordonare și de frânare. Dacă ai o șa reglabilă, acum e momentul să te folosești de ea. „Dacă șaua este prea sus, șoldurile se blochează înainte și înapoi atunci când pedalezi, iar asta îți afectează abilitatea de a reacționa și de a rămâne în echilibru în timp ce ataci coborâre", spune Wilson. „Pentru a scădea în viteză, apasă pe ambele frâne în mod egal și în același timp, cu unul sau două degete", adaugă Wilson. Tehnica te va împiedica să sari peste ghidon după o frânare prea fermă pe față. Asta dacă nu vrei să simți durerea unei clavicule sfărâmate.

7/ Perseverează

„Caută un club local de ciclism montan și mergi în drumeții cu un grup", îți recomandă Gullickson. Membrii clubului îți pot arăta cele mai bune trasee pentru nivelul tău – nu există niciun sistem universal de clasament al traseelor în funcție de dificultate. „Mai mult, vei trece mai ușor peste limitele tale și vei învăța", spune Dalrymple. „Vei vedea oameni care trec peste un obstacol ori coboară o pantă abruptă, iar asta îți va da încredere că poți și tu." Vei experimenta ceea ce l-a făcut pe Dalrymple dependent de pedalarea prin praf pentru mai mult de un deceniu. „Când continui să-ți îmbunătățești tehnica, devine din ce în ce mai distractiv", spune el.

Red Bull Media House

Tehnologie

Vreau să aleg cea mai bună rețea

Testezi 3 luni cel mai rapid net

cu Orange Me 13, la portare

\+

bonus 20 GB

detalii pe orange.ro

orange

It's all about what matters to you

4G rețeaua #1

Ofertă valabilă până la 21 noiembrie 2016, cu posibilitate de prelungire, la activarea unui abonament Orange Me 13, prin portarea abonamentului din altă rețea. Bonusul este valabil 3 luni de la activare.

Scapă de durere acum!

Acest exercițiu simplu îți poate alina durerea, previne accidentările și te ajută să-ți duci la capăt noile obiective de fitness. De Michael Easter

Ți se întâmplă să simți în mod subit o durere la nivelul genunchilor, șoldurilor sau spatelui? Cumva alergarea, ridicarea de greutăți sau practicarea oricărui sport îți provoacă dureri în zone aparent sănătoase? Uneori mergi precaut, deoarece simți o rigiditate musculară la nivelul corpului? Următorul test cu durata de trei secunde îți poate dezvălui cauza.

Ridică-te și scutură-ți picioarele. Depărtează-le la nivelul șoldurilor, cu degetele îndreptate înainte. Acum fă o genuflexiune. Lasă-te cât mai jos posibil, fără să ridici călcâiele de pe

între partea superioară și partea inferioară a corpului - devin inactivi din cauza sprijinului corporal oferit de scaun. „În timp, articulațiile din zona șoldurilor și a gleznelor devin rigide, iar mușchii din zona mediană (abdomen, zona lombară, fesieri) se atrofiază", explică Doug Kechijian, fizioterapeut la Resilient PT din New York. O musculatură tensionată și slăbită e rețeta ideală pentru apariția durerii, a accidentării și a performanței scăzute. Dar cu cât efectuezi mai multe genuflexiuni, cu atât șoldurile și gleznele nu vor mai fi afectate negativ.

O genuflexiune efectuată corect este un pas important pentru condiția ta fizică și starea generală de bine.

podea ori să te apleci în față. Dacă nu poți să cobori posteriorul la doar câțiva centimetri deasupra podelei, tocmai ți-ai descoperit problema.

„Genuflexiunea este cea mai naturală mișcare pentru corp", spune Roop Sihota, fizioterapeut în Bay Area, California. Articulațiile și mușchii necesari pentru efectuarea unei genuflexiuni - șoldurile, genunchii, gleznele, zona mediană, cvadricepșii, fesierii etc. - reprezintă motorul oricărei mișcări, de la mers și alergare până la grădinărit. Dacă nu poți să efectuezi corect o genuflexiune, probabil ai articulațiile prea rigide și mușchii tensionați. Iar asta te face să-ți pierzi capacitatea de a te mișca corect, ceea ce îți afectează zone sensibile, precum genunchii și spatele. Rezultatul? Crește riscul accidentării, uzurii și durerilor și scade raza de mișcare. Tocmai de aceea, pentru condiția ta fizică și starea generală de bine, este esențial să înveți cum se realizează corect o genuflexiune.

Dacă ești curios de ce ai picat testul inițial, răspunsul e simplu. Oamenii sunt predestinați să stea în poziția de genuflexiune. Scaunele au apărut odată cu progresul tehnologic.

Încă din prima zi de școală, ai stat pe un scaun opt ore pe zi, cinci zile pe săptămână. Un scaun oferă confort, cu siguranță, dar reprezintă o structură nefirească la care corpul se adaptează.

În poziția șezut, mușchii din zonele șoldurilor și gleznei se scurtează, iar mușchii stabilizatori - mușchii trunchiului, care fac legătura

„Când un mușchi devine prea încordat, creierul îl percepe ca pe o amenințare și trimite un semnal de durere în zona respectivă pentru a te informa că trebuie să faci mișcare", spune Kechijian. De exemplu, sciatica - o durere cronică având potențial de extindere de-a lungul piciorului - apare când mușchii din zona șoldurilor sunt prea tensionați și creează o anumită presiune asupra nervului sciatic. Terapii cu cilindrul din spumă și stretchingul ameliorează temporar durerea, deoarece reduc din tensiune, dar genuflexiunile efectuate corect îți vor întări musculatura și îți vor alunga durerea.

Practicarea oricărei activități fizice având o musculatură slăbită și tensionată nu e o idee bună. „Dacă alergi cu gleznele imobile și șoldurile tensionate, riști să provoci accidentări în zona bicepșilor femurali și a genunchilor. Forța și impactul sunt transferate către zone greșite", spune Marco Sanchez, cofondator al clinicii de kinetoterapie Movement as Medicine.

Atunci când un tip cu mușchii șoldurilor și articulațiile gleznelor slăbite ridică o greutate, fie o halteră sau un sac de nisip, el nu poate să mențină o poziție dreaptă a spatelui în timp ce atinge solul, așa că își curbează coloana, direcționând toată greutatea spre ea. Această mișcare poate cauza o bombare a discului intervertebral și dureri insuportabile. Aproape orice sport necesită o mișcare din șolduri, deoarece ele asigură mobilitatea corpului. De exemplu, dacă practici golf și ai mușchii șoldurilor prea încordați, lovirea mingii poate duce la dureri de spate, deoarece efectuezi mișcarea din coloană.

„Incapacitatea de a face genuflexiuni poate provoca durere ori accidentare la nivelul oricărei articulații din corp", spune Sihota. Mai mult, studiile arată că oamenii din zonele rurale ale țărilor în curs de dezvoltare, unde „poziția în șezut" este o poziție de odihnă frecventă, au cele mai scăzute incidențe de probleme posturale, cum ar fi dureri în partea inferioară a spatelui.

În cazul antrenamentelor tale, o genuflexiune ori îndreptare cu haltera e imposibil de realizat cu o mișcare amplă, dacă lipsa de flexibilitate din șolduri și gleznele îți îngreunează coborârea într-o genuflexiune adâncă ori completă. (Și chiar dacă reușești, ești vulnerabil la durere ori accidentare, mai ales dacă ai greutate.) Rezultă o eficiență scăzută a exercițiului, deoarece recrutezi mai puțini mușchi și îi ții sub tensiune o perioadă mai mică de timp. Obții mai puține rezultate pentru aceeași cantitate de efort.

O genuflexiune efectuată corect nu schimbă doar regulile jocului - îți schimbă și viața. Vei avea parte de mai puține dureri. Îți vei reduce riscul de accidentare. Vei construi mai multă masă musculară în întregul corp. Și, cel mai mare beneficiu, îți vei îmbunătăți performanța (vei alerga mai repede, vei arunca mai departe mingea, vei lovi cu o forță mai mare) în aproape orice activitate desfășurată.

Adaptare de Lucia Gabriela Wilson.

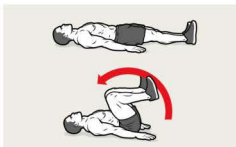
FOTOGRAFIE DE RYAN O.

Înalță-te! Pantofii sport cu platformă la călcâie te pot ajuta să ridici mai multă greutate.

Execută corect o genuflexiune

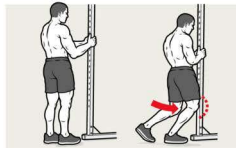
Aceste verificări te pot ajuta să identifici factorul care îți sabotează mișcarea. Ai putea avea doar o zonă problematică, ori trei – șoldurile, zona mediană și gleznele. Aplică soluțiile chiar și pentru mai mult timp decât recomandăm noi; te vor ajuta să-ți atingi obiectivul mult mai repede.

Testează-ți...



Soldurile și/ori zona mediană

Acest test îți spune dacă problema ta sunt șoldurile încordate ori o zonă mediană atrofiată. Întinde-te pe spate și adoptă o poziție de genuflexiune din culcat: adu genunchii cât mai aproape de piept. Nu trec de zona șoldurilor? Sunt prea tensionate. „Genunchii tăi sunt prea sus? Zona mediană a corpului nu e suficient de puternică ori stabilă pentru o genuflexiune corectă din picioare", spune Sanchez.



Gleznele

Articulațiile gleznelor trebuie să fie suficient de flexibile încât genunchii să depășească nivelul picioarelor; astfel vei distribui greutatea în mod egal. Acest test îți spune dacă gleznele tale sunt prea rigide pentru a face asta. Stai într-o poziție dreaptă în fața unui perete și du piciorul drept în fața circa 15 centimetri. Împinge genunchiul drept cât mai în față posibil, astfel încât să atingi peretele. Dacă nu poți, ai dat greș.

Rezolvă-ți...

Zona mediană

Apucă un suport rigid sau un scaun. Coboară în genuflexiune, folosind stativul sau scaunul pentru a-ți stabiliza corpul suficient de bine încât să nu cazi. Trunchiul ar trebui să fie vertical și mușchii din zona mediană încordați. Menține poziția și respiră profund timp de 30 de secunde. Ridică-te. Aceasta e o repetare. Fă trei repetări, trei zile pe săptămână.

Șoldurile

Stai în patru labe. Întinde piciorul stâng; genunchiul ar trebui să fie deasupra podelei. Du piciorul drept sub cel stâng și „ancorează"-ți călcâiul drept în exteriorul genunchiului stâng. Aceasta e poziția de start. Mișcă șoldurile înainte și înapoi, către dreapta, un minut, încât să simți întinderea la nivelul șoldului. Schimbă părțile și repetă. Fă zilnic acest exercițiu.

Gleznele

Fă zilnic testul pentru glezne, timp de trei seturi a câte cinci repetări. Fă exerciții pentru gambe, în fiecare zi: ia un burete din spumă, stai pe podea și fixează-l sub gamba dreaptă. Rulează-l de-a lungul mușchiului, înainte și înapoi, timp de 60 de secunde. Repetă mișcarea la cealaltă gambă. Pentru un masaj mai profund, poți încerca tehnica aceasta cu o minge de tenis.

TESTUL SUPREM DE GENUFLEXIUNE Dacă ai învățat deja cum să efectuezi corect o genuflexiune, adoptă poziția și încearcă să o menții într-o postură bună timp de zece minute (între timp, citește câteva articole din revistă ca să treacă mai repede minutele). Dacă nu poți, menține poziția de genuflexiune cât mai mult posibil. Fă pauză tot atât și repetă până când ajungi la 10 minute. Acest timp extins „fixează" poziția și te ajută să stabilizezi mișcarea.

Ar trebui să porți pantofi cu platformă?

Probabil ai văzut la sală tipi care poartă pantofi sport cu talpă groasă, ridicată în zona din spate, când efectuează exerciții precum genuflexiuni, îndreptări și alte ridicări cu haltera. „Datorită designului, pantofii îți ridică puțin călcâiele și te ajută să eviți problemele de mobilitate și să adopți o postură corporală bună", spune Greg Spatz, doctorand în fizioterapie la Resilient PT din New York. „Dacă nu-ți poți distribui în mod egal greutatea pe picioare și spate când efectuezi genuflexiuni cu greutate (de exemplu, genuflexiune cu haltera spate ori genuflexiune cu kettlebell în față), ar trebui să-ți găsești o pereche de pantofi buni, precum cea de la **Reebok, CrossFit Lifter Plus 2.0** (130 de dolari, reebok.com)", recomandă Spatz. Pantofii te vor ajuta să-ți păstrezi postura corectă și să eviți accidentările la spatele inferior. „Dar pantofii nu ar trebui să rămână o soluție permanentă pentru problema ta", spune Spatz. Renunță la pantofi doar când poți face corect exercițiile stânga.

Grooming: Gina Kay/Two Beauty Mares, îngrijită de +ISM, Reebok (pantofi sport)

Management în mișcare

Atunci când conduci o companie, poate fi greu să rămâi activ. Nu e cazul lui Gabriel Vasilescu sau al lui Mikael Fredholm. De Vlad Andriescu

Mikael Fredholm este CEO al World Class

România, în timp ce Gabriel Vasilescu e în fruntea operațiunilor grupului. Împreună, au extins rețeaua de cluburi și au transformat viețile a mii de români. Între ședințe și lansări de cluburi, cei doi își găsesc mereu timp pentru sport.

Mikael e suedez și a început sportul la cinci ani, când mama sa a venit acasă cu o broșură despre sport. Visa să facă wrestling, dar, fiind un pici firav, a ales hocheiul. Într-o altă țară, Gabriel a avut un început asemănător într-ale sportului: avea trei ani când a pus în picioare patinele de hochei. Locuia vizavi de Patinoarul 23 August, astăzi demolat, așa că alegerea a fost simplă. Cu toate acestea, niciunul dintre cei doi nu a rămas la acest sport - nu așa s-au cunoscut. Dacă Mikael l-a practicat până la 18 ani, Gabriel a renunțat și, de la șase ani, s-a concentrat pe înot. Însă faptul că astăzi sunt la conducerea celui mai mare lanț de săli de fitness din România nu e întâmplător. Sportul l-a urmat peste tot în viață și, chiar și acum, când sunt foarte ocupați, încearcă să se mențină în formă.

După hochei, Mikael a avut o carieră de succes în golful amator, motiv pentru care a ajuns, cu o bursă, la o universitate din Statele Unite. „Am făcut golf de la 12 ani, când tatăl meu m-a dus pe teren și am reușit o primă lovitură norocoasă. L-am practicat cinci ani în Statele Unite, aproape 365 de zile pe an", își amintește Mikael. Deși nu pare un sport solicitant, în Suedia avea antrenamente fizice speciale. „E un sport al minții în proporție de 90%, dar ne antrenam toată iarna - de la yoga până la antrenamente cu greutăți", spune CEO-ul World Class. După facultate, a avut de ales între o carieră în afaceri și a fi sportiv profesionist. Cumva, se săturase să facă același lucru în fiecare zi. A luat-o pe calea afacerilor, a vândut medicamente, iar apoi l-a întâlnit pe CEO-ul World Class International. Așa a ajuns la București, deși credea că i s-a propus Budapesta. O confuzie fericită.

Între timp, Gabriel, care a făcut înot de performanță până la 21 de ani, a dat la Educație Fizică și Sport. În ziua licenței a devenit instructor la Le Club, unul dintre primele cluburi de fitness din București. L-a întâlnit pe Mikael după un stagiu în străinătate și, împreună, au reușit să aducă în formă mai mulți români decât oricine altcineva.

TECHNOGYM

Să fii un CEO înseamnă să fii atlet, asta crede Mikael Fredholm, care încearcă să-şi facă timp mereu pentru sport, meditaţie şi yoga.

Fii un şef activ
Exersează ca un CEO

Chiar dacă se poate antrena în orice sală vrea, Mikael nu neglijează exerciţii pe care le poate face acasă, alergările şi sporturile în aer liber.

Mikael îşi începe ziua cu 20 de minute de meditaţie şi, de câte ori are ocazia, merge cu bicicleta la muncă. Vrea să se menţină activ şi se duce la sală ori la prânz, ori după muncă. Antrenamente în sală face de trei ori pe săptămână. Mikael adoră exerciţiile funcţionale, pe care le-a adoptat de patru ani, de când le-a introdus în toate cluburile World Class. Meditează în fiecare dimineaţă, iar „marţi şi joi mă duc la yoga. În weekend, eu şi soţia mea, Sorina, încercăm să fim activi - ori facem kite surfing la mare, ori căţărare, mountain bike şi plimbări la munte", explică şeful World Class România.

Un program complicat, fiindcă trebuie să-şi strecoare antrenamentele printre întâlniri şi şedinţe lungi şi obositoare. Dar să fii leneş e uşor, iar Mikael spune că „dacă nu poţi avea disciplină cu tine însuţi, nu poţi fi un CEO bun. Să fii un CEO înseamnă să fii un atlet", spune atletul-şef de la World Class. Şi tocmai pentru că el poate să îmbine business-ul cu o viaţă sănătoasă şi activă, spune că obiectivul său şi al grupului pe care-l conduce rămâne „să aducem o schimbare majoră în stilul de viaţă al românilor".

Aproape că a reuşit, pentru că, de când lucrează la World Class, lucrurile s-a schimbat. Mikael îşi aminteşte că „acum 12 ani, când am venit, nimeni nu alerga sau făcea sport. Mi-am adus rolele cu mine şi m-au alergat câinii. Am ajuns acasă în şosete. Am luat bicicleta din Suedia, dar nu se putea merge prin oraş cu ea. Acum lucrurile sunt altfel - sunt mulţi oameni cu o viaţă activă, care merg la triatloane, la maratoane, la mare vezi oameni care fac kite surfing, iar la munte se poate schia bine."

Gaiser/ThinkStock; Grooming: Dora Petrina pentru World Class Romînia. Şedinţa foto a fost realizată la Le Club.

3 trucuri pe care ar trebui să le ştii

Antrenamente variate
Atunci când îţi structurezi planul de antrenament, este important să existe o combinaţie perfectă între exerciţiile pe care le practici. Întregul corp este stimulat dacă pe lângă exerciţiile cardio, includi şi antrenamente de forţă şi flexibilitate.

Pregăteşte-ţi mesele acasă
Mesele principale sunt foarte importante într-un stil de viaţă sănătos, de aceea recomandarea este să încerci să le pregăteşti acasă. În acest mod poţi controla foarte bine atât ingredientele pe care le consumi, cât şi aportul de calorii.

Corpul lucrează şi după antrenamente
După fiecare antrenament, corpul continuă să lucreze. Consumă proteine, hidrateaz-ă-te şi asigură-te că te odihneşti suficient. Astfel, vei progresa rapid şi îţi vei atinge obiectivele propuse.

1

Meditează, aleargă, practică yoga

Începe-ţi ziua cu o sesiune de meditaţie de 15 minute. Te va ajuta să te concentrezi mai bine şi să-ţi planifici activităţile de peste zi. La început, pentru a-ţi fi mai uşor, poţi folosi inclusiv o aplicaţie pentru smartphone. Mikael îţi recomandă Headspace. În plus, aleargă de minimum două ori pe săptămână câte cinci kilometri sau fă yoga de două ori. Ambele alegeri sunt excelente şi pot fi practicate şi când eşti în vacanţă ori într-o delegaţie.

2

Mic-dejun de campion

Asigură-te că meditaţia e urmată de un mic-dejun sănătos. Ai nevoie de energie pentru o zi dificilă. Poţi începe cu un smoothie, două felii de pâine cu brânză de vaci şi un bol mic de legume proaspete. Dacă te grăbeşti şi nu ai timp să-ţi prepari un mic-dejun, un shake proteic poate fi, de asemenea, o alegere potrivită. Evită ceva greu dimineaţa, cu multe grăsimi ori carbohidraţi. Vrei să începi ziua fresh, nu să-ţi soliciţi organismul să proceseze alimentele „grele".

3

Apelează la un profesionist

Încearcă să faci trei antrenamente pe săptămână cu un antrenor personal. Ochiul altcuiva poate observa deficienţele, iar sfaturile te ajută să nu te plafonezi. Poţi alege să te duci la sală sau poţi chema antrenorul la birou sau acasă la tine. Îţi vei eficientiza astfel sesiunile de antrenament şi vei ajunge mai repede la obiectivele dorite. În plus, vei beneficia pe termen lung de sfaturile unui profesionist, pentru că le poţi aplica atunci când te antrenezi singur.

FOTOGRAFII DE SORIN ŞI IULIAN IACOB

Gabriel Vasilescu ar vrea ca fitnessul să nu fie doar o metodă prin care să corectezi trecutul, ci un stil de viață.

Rămâi mereu în formă

Fă-ți o rutină și ține-te de ea

Deși nu mai antrenează pe alții, Gabriel Vasilescu nu uită nicio clipă să se antreneze pe el. Chiar și când este accidentat.

COO-ul World Class, Gabriel Vasilescu, nu-și setează așa-numite rezoluții de Anul Nou, dar are tot timpul în minte un target în afaceri și în viață. „Încă de la început știu ce fac la finalul anului. Lucrez mereu cu obiective", spune Gabriel. Atât în afaceri, cât și în sala de fitness.

Lui Gabriel, viața de sportiv profesionist i-a impus un stil de viață activ, pe care l-a păstrat până acum. Programul lui începe la 6.30, cu un antrenament la sală, amânat doar atunci când își duce băiatul la grădiniță. Secretul său e să varieze, ca să nu se plictisească. „Mă antrenez dimineața ca să am energie. Sunt zile când înot, măcar două sesiuni pe săptămână, sunt zile când fac un circuit, dar niciodată mai mult de 45 de minute, la intensitate foarte mare", spune Gabriel. Motivația sa? Stilul de viață și senzația că este în formă. „Ador să ridic bara la piept și, dacă pot să fac asta cu o greutate similară corpului meu, sunt mulțumit, asta înseamnă că sunt în formă", explică Gabriel. O serie de probleme la spate l-au făcut să încerce și Pilates, pe care-l practică acum constant.

Pentru Vasilescu, fitnessul înseamnă sănătate prescrisă oamenilor. Îi pare rău, însă, că e în continuare privit ca o activitate corectivă, nu ca un stil de viață. „80% din fitness e corectiv, fie că te-ai îngrășat, fie că te-ai accidentat. Mai există un segment care vin la fitness pentru că e trendy, iar tinerii pun accent pe aspectul fizic, mai mult decât pe avantajele motorii ale sportului", explică COO-ul World Class România.

O evoluție, fiindcă Gabriel își amintește că fitnessul era un concept aproape inexistent în anii 2000, în București. Existau două cluburi mari, Le Club și Sydney. După ce a apărut World Class, s-a putut observa o evoluție a clienților. La început, „60% erau expați", oameni care veneau la sală nu doar să facă sport, ci să socializeze, se făceau întâlniri de afaceri pe banda de alergare." Gabriel a lipsit o perioadă din țară – a fost în Dubai, în Qatar, iar apoi în Liban și Iordania. Când s-a întors în țară și a devenit responsabil cu deschiderea mai multor cluburi, a realizat că abordarea oamenilor în ceea ce privește fitnessul s-a schimbat, iar World Class a contribuit decisiv la asta.

Du-te regulat la sală

Gabriel Vasilescu a predat clase de fitness chiar și când era manager. Iată de ce beneficii spune el că te vei bucura dacă vei deveni fidel mersului la sală.

Calități motrice

Sportul reușește să-ți dezvolte calitățile motrice, forța, rezistența, viteza. Practic, ceea ce vei simți ca fiind energie, pe care o ai în timpul zilei, va crește cu ajutorul sportului, mai ales dacă îl practici încă de dimineață.

Elasticitate bună

O perioadă îndelungată de pauză de la sport te face mai rigid. Antrenamentele te ajută să ai o elasticitate foarte bună. Îți va fi de folos pe termen lung, mai ales dacă ai activități sedentare, care te obligă să stai pe scaun.

Recuperează-te după o accidentare

Dacă ai sărit peste încălzire ori nu ai executat corect exercițiile, te poți accidenta. Gabriel îți spune cum să te recuperezi.

1/ Asigură-te că ai diagnosticul corect
Marile probleme apar atunci când te-ai accidentat, iar diagnosticul este greșit. Toată recuperarea va fi afectată și s-ar putea să-ți facă mai mult rău decât bine. Pune întrebări și consultă-te cu mai mulți specialiști.

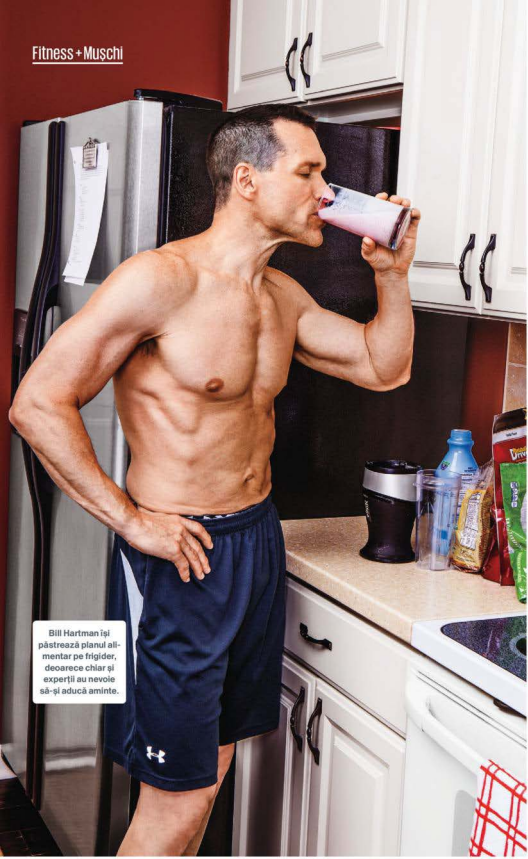
2/ Apelează la ajutor specializat
Ia în serios accidentările, oricât de mici. Dacă nu se uită un specialist la tine, lucrurile s-ar putea agrava până când nu vei mai avea voie să faci sport. Nu te baza pe leacuri le băbești pe cunoștințele tale, du-te la doctor.

3/ Atenție la alimentație
În perioada de recuperare sunt mari șanse să ieși în greutate, din cauza schimbării programului, așa că trebuie să ai mare grijă la alimentație. Ține evidența caloriilor și încearcă să nu depășești cantitatea optimă.

4/ Gimnastică recuperatorie
Nu încerca să te recuperezi static, trebuie să exersezi, să îți păstrezi mobilitatea articulațiilor, pentru ca revenirea la sport să nu fie dificilă. Dar nu exagera. Ascultă-ți corpul, el o să-ți spună când e cazul să te oprești.

Gabriel/ThinkStock

BDY.
CMBT
LM.BODYCOMBAT
AKL R60-61
TECHNOGYM



Bill Hartman își păstrează planul alimentar pe frigider, deoarece chiar și experții au nevoie să-și aducă aminte.

Fă-ți 6-pack la orice vârstă

Da, și tu poți să-ți sculptezi un abdomen impresionant, așa cum a făcut-o tipul ăsta. Îți vom arăta cele patru reguli fundamentale pentru un abdomen definit. De Michael Easter

În urmă cu șase luni, consultantul Men's Health SUA în fitness, Bill Hartman, personal trainer, era la fel ca noi toți: într-o condiție fizică decentă, dar se îndrepta în direcția greșită, după ce s-a hrănit pe fugă ani de zile în timp ce lucra ore întregi. Se antrena intens de câteva ori pe săptămână și mânca alimente sănătoase. „Însă am neglijat mărimea porțiilor", spune el. De exemplu, o gustare alcătuită dintr-o mână plină de nuci caju se transforma deseori în cinci-șase mâini, lăsându-l cu un exces de 600 de calorii.

Deoarece se apropie de o vârstă importantă - 50 de ani -, Hartman, coproprietarul sălii de fitness IFAST Gym din Indianapolis, avea nevoie de o stimulare. „Jack LaLanne obișnuia deseori să accepte o provocare fizică de ziua lui", spune el. „M-am gândit că și eu ar trebui să fac un lucru nebunesc." Obiectivul lui Hartman: să obțină un corp definit și să revină la condiția fizică de la 20 de ani.

Însă el trebuie să depună un efort mult mai mare de această dată, deoarece pierderea grăsimii corporale și construirea de masă musculară este un proces care necesită timp și muncă grea odată cu trecerea anilor. După vârsta de 35 de ani, provocarea este îngreunată de diminuarea nivelului de testosteron și de încetinirea metabolismului. Totuși, drumul e același: o dietă strictă și un plan de antrenament pe măsură.

Pentru început, Hartman a creat planul perfect de fitness. Apoi a mers la amicul său, dr. Mike Roussell, consultantul Men's Health SUA în nutriție, pentru a-i concepe un program care să-i satisfacă pofta de mâncare și să-i sculpteze zona centrală a corpului.

Ce spun cifrele

ÎNAINTE	DUPĂ
88 kg	**77** kg
15% țesut adipos	**7%** țesut adipos
2.500 calorii	**1.750** calorii
40% proteine	**30%** proteine
28% carbohidrați	**30%** carbohidrați
32% grăsimi	**40%** grăsimi

Adaptare de Lucia Gabriela Vilsan.

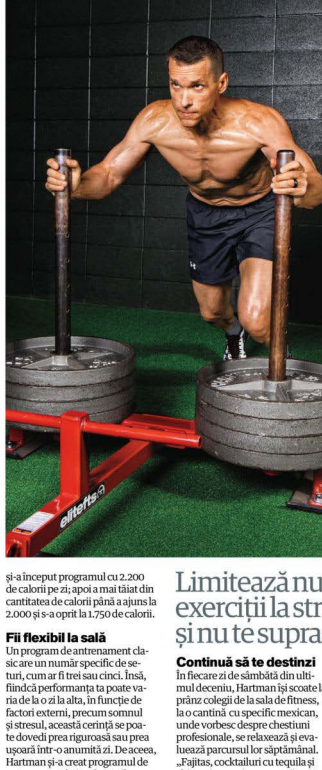
FOTOGRAFII DE RUDY ARCHULETA

„Tot ce trebuia să fac era să respect planurile", spune Hartman. În prezent, el a pierdut mai mult de 11 kilograme, iar procentul de țesut adipos este undeva la 7%. Pierderea grăsimii corporale și a greutății în exces i-a oferit lui Hartman o stare generală de sănătate bună, prin reducerea inflamației și îmbunătățirea nivelurilor de insulină, doi factori care ne afectează pe măsură ce înaintăm în vârstă.

Vrei să-ți recapeți vigoarea de altădată? Urmează cele patru reguli ale lui Hartman.

Ia-o ușor

Mulți bărbați cred că singura cale prin care să-și dezvolte abdominalii e să tragă tare la sală și să taie din numărul de calorii consumate. Dar dacă procedezi prea strict de la început, poți să pierzi masă musculară și să te epuizezi psihic. „Dacă alegi încă de la început un drum extrem și apoi stagnezi, cum procedezi mai departe?", întreabă Roussell. Primul pas pe care trebuie să-l faci este să reduci din dietă un număr de 200-300 de calorii pe zi. Respectă planul. Odată ce ai ajuns la faza de platou (în general, în două-patru săptămâni), mai taie încă 200-300 de calorii și repetă procesul. De exemplu, Hartman



De ce pierzi din greutate cu cardio

Mersul la sala de fitness de șase ori pe săptămână îți poate sabota procesul de creștere musculară. Corpul tău are nevoie de timp între sesiunile intense pentru a se recupera și construi mușchi. Dacă faci antrenamente solicitante mai mult de două zile consecutive, masa musculară nu crește. Din contră, scade. Pentru a progresa între sesiunile intense, Hartman a făcut exerciții cardio lejere. Acestea l-au ajutat să mărească circulația sangvină către mușchi, favorizând recuperarea. Alege un aparat de fitness care simulează urcatul scărilor sau fă un circuit cu greutatea corpului, cu genuflexiuni, urcări pe stepper, ramat invers și flotări. Durata antrenamentului: 45-60 de minute. Încearcă să menții pulsul între 120 și 150 de bătăi ale inimii per minut.

Ce să mănânci ca să fii în formă

Combinația optimă de carbohidrați, grăsimi și proteine pentru un trup perfect.

Mic-dejun Smoothie: o ceașcă de chefir, ½ ceașcă de afine, ¼ ceașcă de nuci, o măsură de pudră proteică, gheață și apă

Gustare 55 de grame de jerky de vită ori 28 de grame de fistic ori nuci caju sau încă un smoothie

Prânz Piept de pui și 1½ ceașcă de legume mixte

Gustare (Alege din opțiunile de gustare anterioare)

Cină Un bol mare de salată și 120 de grame de friptură

și-a început programul cu 2.200 de calorii pe zi; apoi a mai tăiat din cantitatea de calorii până a ajuns la 2.000 și s-a oprit la 1.750 de calorii.

Fii flexibil la sală

Un program de antrenament clasic are un număr specific de seturi, cum ar fi trei sau cinci. Însă, fiindcă performanța ta poate varia de la o zi la alta, în funcție de factori externi, precum somnul și stresul, această cerință se poate dovedi prea riguroasă sau prea ușoară într-o anumită zi. De aceea, Hartman și-a creat programul de antrenament în jurul seturilor „autoreglatoare". Numărul de repetări rămâne la fel, dar seturile pot varia în funcție de performanță. Faci câte poți, până îți cedează puterile. Strategia atinge două scopuri: îi oferă corpului un stimul suficient pentru a face progrese și menține frânele, cât să nu te suprasoliciți și să nu te accidentezi.

Limitează numărul de exerciții la strictul necesar și nu te suprasolicita.

Continuă să te destinzi

În fiecare zi de sâmbătă din ultimul deceniu, Hartman își scoate la prânz colegii de la sala de fitness, la o cantină cu specific mexican, unde vorbesc despre chestiuni profesionale, se relaxează și evaluează parcursul lor săptămânal. „Fajitas, cocktailuri cu tequila și chipsuri nu mai aveau ce să caute în alimentația mea", spune el. Așa că Roussell l-a ajutat să găsească un fel de mâncare pe placul lui și al dietei sale. Soluția? Un piept de pui picant pe un pat de verdețuri. „Menținerea unor ritualuri normale pe parcursul dietei este esențială pentru conceptul de sustenabilitate", explică Roussell.

Planifică din timp

La jumătatea procesului său de transformare, Hartman a trebuit să călătorească în China timp de zece zile. O problemă majoră pentru greutatea sa. Pentru a-și respecta planul nutrițional, el și-a luat în bagaj 24 de batoane proteice, zece pachete de jerky de pui și patru cutii de nuci caju. „Când te dedici unui obiectiv, deciziile nutriționale trebuie luate la început", spune Roussell. Acasă, Hartman și-a fixat planul alimentar pe frigider, astfel încât să fie la îndemână pentru când el și soția trebuie să cumpere sau să gătească ceva. „Și ea a pierdut în greutate", spune Hartman.

Grooming: Ulmeena Rose/Wide Eyed Beauty; photographer de Michael Brandon Myers.

Ei sunt semifinaliștii Cover Model 2016

Din aproape 100 de concurenți înscriși la Cover Model 2016, doar următorii 15 au reușit să ajungă în semifinală. De Iulia Pocol

Acum că au trecut de prima etapă de selecție, de care s-a ocupat un juriu format din Dumitru Butilcă, Cristian Ciobanu, Costin Ilinca, Gabriel Vasilescu Hnyatek și Mihai Ghiduc, concurenții vor putea fi votați de public, pe pagina specială pentru concurs (covermodel.menshealth.ro), iar primii șapte aleși vor intra în finală. E rândul tău să decizi posibilii câștigători! Dar, înainte să-i votezi, vrem să îți-i prezentăm!

FOTOGRAFII DE IULIAN ȘI SORIN IACOB

CĂTĂLIN ȘENDROIU
Kickboxingul și CrossFit-ul sunt doar două dintre sporturile practicate.
VÂRSTĂ: 38 **GREUTATE:** 79 **ÎNĂLȚIME:** 1,79

ANDREI-MARIUS MARCU
IT-ist de meserie, sportiv de plăcere! Fitnessul i-a schimbat viața.
VÂRSTĂ: 23 **GREUTATE:** 72 **ÎNĂLȚIME:** 174

MARIAN ACHIM
Practică CrossFit în fiecare zi, dar scopul său nu este performanța.
VÂRSTĂ: 36 **GREUTATE:** 73 **ÎNĂLȚIME:** 1,79

VLAD DUMITRAȘ
Fost rugbist de performanță, combină entuziasmul cu perseverența.
VÂRSTĂ: 22 **GREUTATE:** 78 **ÎNĂLȚIME:** 1,75

BOGDAN LUCIAN CRISTEA
A renunțat la jobul de ofițer pentru a deveni antrenor.
VÂRSTĂ: 26 **GREUTATE:** 73 **ÎNĂLȚIME:** 1,75

DANIEL CHIRIȚĂ
De când nu mai joacă fotbal, antrenează copii și Naționala Artiștilor.
VÂRSTĂ: 42 **GREUTATE:** 78 **ÎNĂLȚIME:** 1,82

DĂNUȚ SIMION
Membru al Trupelor Speciale, face mișcare ori de câte ori are ocazia.
VÂRSTĂ: 33 **GREUTATE:** 80 **ÎNĂLȚIME:** 1,88

VICTOR ZAPOROJAN
Când nu face performanță la job, o face în domeniul sportului.
VÂRSTĂ: 26 **GREUTATE:** 70 **ÎNĂLȚIME:** 1,70

GELU RAPONTARU
În copilărie era supraponderal, astăzi are un corp de invidiat.
VÂRSTĂ: 30 **GREUTATE:** 75 **ÎNĂLȚIME:** 1,80

SORIN BORICEANU
Sorin e triatlonist de top și reprezintă România la Campionatele Mondiale.
VÂRSTĂ: 36 **GREUTATE:** 69 **ÎNĂLȚIME:** 1,79

SORIN OBERSTERESCU
Sorin a reușit să-și depășească problemele medicale și accidentările.
VÂRSTĂ: 23 **GREUTATE:** 88 **ÎNĂLȚIME:** 1,90

DANIEL ANDREI
Sportul e o pasiune încă din copilărie, iar în prezent e o „rutină" zilnică.
VÂRSTĂ: 27 **GREUTATE:** 75 **ÎNĂLȚIME:** 1,83

ROBERT POPESCU
Ambițios și perseverent, are un obiectiv: „Vreau să-mi depășesc limitele."
VÂRSTĂ: 25 **GREUTATE:** 93 **ÎNĂLȚIME:** 1,92

MARIUS GHEORGHIAȘ
Când nu e în biroul unei corporații, îl vei găsi cu siguranță în sala de sport.
VÂRSTĂ: 26 **GREUTATE:** 83 **ÎNĂLȚIME:** 1,82

DAN IANCU
O dezamăgire în dragoste i-a adus ambiția de a-și depăși limitele.
VÂRSTĂ: 32 **GREUTATE:** 85 **ÎNĂLȚIME:** 1,93

Ajută-ne să alegem coperta!

Intră pe site-ul competiției: covermodel.menshealth.ro, citește-le poveștile, uită-te la poze și decide cine e cel mai bun. În funcție de voturi, primii șapte clasați se vor prezenta din nou, pe 25 noiembrie, în fața juriului. Se va alege coperta ediției de februarie 2016 și va fi acordat un premiu al juriului și unul al publicului. Câștigătorii vor fi anunțați la gala Men's Health Men of the Year 2016.

SQUASH: FORȚĂ EXPLOZIVĂ ÎN 62 M²

Cu o lungime de doar 9,7 metri, terenul de squash este un câmp de luptă pentru trupul și psihicul tău. Este un sport care-ți provoacă dependență, iar pentru Adrian Nartea nu a fost nevoie decât de o singură oră pe teren ca să-și dea seama că squash-ul îi va schimba pentru totdeauna modul în care face sport. De George Gurescu

Fost sportiv de performanță, Adrian Nartea nu a renunțat la adrenalina competițiilor de volei (a jucat în echipa Tractorul Brașov) și și-a format un regim riguros de antrenamente la sala de fitness. Primul său meci de squash, din 2011, a venit ca o alternativă la exercițiile cardio pe care le făcea în sala de fitness. „Atât de activ și de intens a fost, încât după o oră de squash, gâfâiam", își amintește Adrian Nartea primul lui meci de squash. „Am văzut că nu se compară cu nimic ca intensitate, ca dorință de a alerga", spune el. După al patrulea meci, Adrian deja își cumpăra propria lui rachetă.

În România, squash-ul există de vreo 12 ani, însă în primii ani a fost practicat mai mult de străinii care veneau în țară. Primele săli se găseau în Cartierul francez și la Hotel Marriott, dar în perioada 2010-2012 a început o campanie de popularizare a sportului și de recunoaștere oficială. Astfel, în 2011, a apărut Asociația de Squash, iar un an mai târziu a avut loc primul campionat național, urmând ca în 2014 să fie recunoscută și Federația Română de Squash. În prezent, sunt 400 de jucători români înregistrați.

FOTOGRAFII GREENMIND STUDIO

Într-o partidă de squash de jumătate de oră, o persoană cu o greutate de 86 de kilograme poate arde peste 500 de calorii.

Oricât s-ar glumi că squash-ul este un tenis jucat cu peretele, acest sport îți solicită mușchii într-un mod diferit; predomină loviturile de backhand (revers), racheta trebuie ținută „deschisă, cu fața în sus", descrie Adrian, nu există nicio zgură pe care să faci vreun slide, iar viteza cu care se mișcă mingea face jocul de squash să fie mult mai intens. „Din punct de vedere fizic, dacă joci squash, ești pregătit 100%, ba chiar 150% pentru tenis."

Pentru Adrian, după 2011, au urmat trei ani de antrenament intens, în care și-a perfecționat tehnica, și-a mărit viteza de reacție și și-a crescut rezistența. Împreună cu un antrenor special venit din Cehia, a început să lucreze la fiecare mișcare specifică squash-ului și s-a înscris la toate competițiile care se organizau în România. „Mergeam de patru, chiar de cinci ori pe săptămână, iar antrenamentul dura câte o oră și jumătate, chiar două, timp în care puneam bazele tehnicii de squash." Programul strict l-a adus pe Adrian în topul primilor 15 jucători din țară.

Deplasarea în teren e una din primele lecții pe care le învață orice practicant; cum terenul de squash are o lățime de 6,4 metri, trebuie să învețe cum să prindă mingea (care trece lejer de 200 km pe oră) cât mai rapid și să revină în zona T (centru) a terenului. „Trebuie să știi pașii pe de rost, pentru ca, în momentul în care joci, să nu mai stai să-i calculezi, ci să te duci instinctiv după minge. Tu trebuie să dai mingea în așa fel încât să îți trimiți adversarul departe de centrul terenului", detaliază Adrian.

Iar ca să își mute adversarul cât mai departe de zona T, un jucător are nevoie și de o strategie pe care s-o folosească în funcție de tipologia adversarului. De exemplu, dacă adversarul e un jucător cu un stil agresiv, care lovește mingile foarte tare și jos, celălalt trebuie să îl contracareze cu loviturі înalte, astfel încât să-l scoată din tempoul său rapid.

Un alt exemplu: un jucător foarte bun pe partea tehnică va încerca mereu să-și plaseze adversarul în spatele său, astfel încât el să aibă controlul asupra T-ului. E ca un joc de du-te-vino, unde, spune Adrian, „fiecare încearcă să-și trimită adversarul mai bine în spate. E un soi de stat la pândă. În momentul în care ai simțit o minge mai lejeră și tu ești sigur pe jocul tău, ataci."

Regulile de bază ale squash-ului sunt destul de simple și, în câteva sesiuni, oricine poate deprinde mișcările, însă din momentul în care vei intra pe teren „o să începi să vrei din ce în ce mai mult și o să te pregătești din ce în ce mai bine". Și astfel vei putea ajunge ca Adrian, care recunoaște că nu a mai făcut „forță cu fiarele" de patru ani, pentru că squash-ul compensează prin intensitatea sa.

În 2003, revista Forbes numea squash-ul drept cel mai sănătos sport. În clasamentul celor zece sporturi, printre care se găseau și înotul, cățăratul, boxul și baschetul, squash-ul era disciplina care ardea cele mai multe calorii. Mai exact, o persoană cu o greutate de 86 de kilograme poate arde într-o jumătate de oră peste 500 de calorii, pe când 30 de minute de bicicletă consumă cam 430 de calorii.

„În squash, trebuie să ai logica de la biliard, pentru că ai patru pereți; trebuie să ai rezistența unui alergător de 100 de metri, Usain Bolt style, în sensul că ai un efort anaerob în momentul în care trebuie să ajungi la minge; și trebuie să ai forța unui alergător de anduranță, ca să reziști acolo cam 30 de minute, cât durează un meci", îl descrie Adrian.

În vârstă de 35 de ani, Adrian Nartea a intrat în lumea sportului încă din copilărie, când a ajuns la Liceul cu program sportiv din Brașov; a început cu handbalul, pentru ca din liceu să treacă la volei. În scurt timp, a intrat în echipa Tractorul Brașov, devenind voleibalist de performanță. În 2000, după aproape șase ani, a trebuit să scadă din avânt, din cauza unei operații de menisc, iar treptat a intrat în lumea televiziunii și a divertismentului.

„Când m-am apucat de entertainment și de actorie a fost din inconștiență și nu am stat să mă gândesc dacă vreau să mă fac actor, prezentator sau om de televiziune. Nu am fost conștient de ce o să urmeze, am mers mai mult după suflet", povestește el. Astfel, de la modeling a trecut prin televiziune - unde a lucrat la emisiuni de la Antena 1, Euforia, Prima TV sau Kanal D - și prin seriale ca *La bloc* sau *Fast Food*, iar în ultima vreme prezintă foarte multe evenimente private și se implică în proiecte ca Marșul roz #CancelCancer.

Însă, în tot acest timp, sportul a rămas o parte importantă din rutina sa zilnică. „Niciodată nu am făcut un compromis mare între sport și entertainment", iar dacă trec trei zile

Fotografiile au fost realizate la Infinity Sport Arena (infinitysport.ro)

fără să facă măcar câteva flotări, „intru în servraj", glumește el. În prezent, antrenamentele de squash - trei la număr - nu mai sunt atât de intense ca-n primii ani și se axează pe îmbunătățirea tehnicii.

Adrian își începe fiecare sesiune cu o încălzire, de unul singur, de circa 20 de minute, după care trece la exercițiile cu partenerul (sparring partner), „care mă ajută la stabilirea tehnicii". Urmează 40-45 de minute de squash, în care joacă în jur de șapte seturi, după care trece la exerciții de deplasare în teren și rezistență.

Aici intervine ceea ce se numește ghosting: joci squash cu un adversar imaginar. „Faci deplasare pe teren în față, lateral, în spate, în cele șase puncte strategice ale terenului, astfel că mișcările formează un fel de X. E un dans pe care trebuie să îl înveți și să îți intre în reflex", povestește el. Un astfel de exercițiu constă în 20 de loviturі în 60 de secunde, 40-60 de secunde pauză, continuate cu un minut de alergare sau de flotări în afara terenului, iar pauză și înapoi pe teren, unde face același număr de loviturі. „După o sesiune din asta, îți trebuie două zile ca să îți revii", glumește Adrian.

Acest ghosting se încadrează perfect în sesiunile de solo practice pe care orice sportiv ar trebui să le facă. De exemplu, jucătorii de top au una-două sesiuni pe săptămână în care sunt singuri pe terenul de squash. Sunt ședuințele în care „își fac mâna" și lucrează la acele detalii de precizie care pot să le aducă punctul câștigător într-un meci.

Adrian, de exemplu, își pune o foaie A4 pe teren, în dreptul său, și lovește mingea în perete astfel încât să cadă pe foaie. Scopul este să atingă de zece ori consecutiv foaia respectivă, fără să oprească mingea sau să o ridice în mână.

La viteza mare cu care se izbește de perete mingea de 24 de grame, un meci poate fi câștigat doar cu o gândire rece și o strategie pregătită în sala de antrenament. 60% din performanță este influențată de psihicul tău, crede Adrian, iar o mentalitate de învingător te poate ajuta în clipele de criză, așa că „cele mai dure momente sunt după un rally (seria de loviturі efectuate în cadrul disputării punctului) care a durat un minut de intensitate maximă, la puls de 180, iar tu trebuie să găsești resursele ca să te poți pune la punct și să începi din nou, cu cap limpede, următoarea minge".

În același timp, trebuie să dai loviturile astfel încât să-ți trimiți adversarul în extremitățile terenului și să stai la pândă după orice pasă ușoară pe care o oferă. Este un exercițiu de echilibru care nu degeaba a adus squash-ului denumirea de „șah în mișcare".

Pentru Adrian, dezavantajele pe teren se trag din cele 90 de kilograme pe care le are la o înălțime de 1,90 metri. „Sunt greoi", spune el, iar acest obstacol în viteza de deplasare îl face să adopte o tactică defensivă, „pentru că la atac, în momentul în care s-a schimbat direcția foarte repede, mie îmi este foarte greu să ajung la minge". În ajutor îi vine precizia dobândită de-a lungul anilor de antrenament, datorită căreia poate să calculeze unde se va îndrepta mingea lovită de adversar, „poate îți dă un cross court, o lovitură boast sau scurtă", și cum poate să-l scoată din ritm.

Chiar dacă nu mai este în topul primilor 15 jucători de squash din țară, pentru el, acest sport este mai mult decât o alternativă la sala de fitness, iar pe lângă implicarea în activitatea Federației de Squash, unde face parte din comisia de marketing, el și-a luat și certificatul de antrenor. Absolvent al Facultății de Educație Fizică și voleibalist de performanță, „mi-a fost mult mai simplu să iau procedeele tehnice din squash și să le disec" și a avut o perioadă în care ținea câte trei-cinci sesiuni de antrenament. A fost prima lui experiență ca „profesor de educație fizică", iar acest lucru l-a ajutat să înțeleagă și mai bine squash-ul, așa cum se vede prin ochii celorlalți.

Fii stăpânul rachetei

Acest sport este accesibil oricui, indiferent de greutate. Înălțime sau vârstă, iar principiile de bază ale squash-ului îți sunt familiare încă din copilărie, când jucai tenis și bătеai mingea în peretele blocului. Dar ca să fii sigur că ajungi să arzi 1.500 de calorii în două ore, precum Adrian, trebuie să lucrezi la următoarele capitole:

OBIȘNUIEȘTE-TE CU RACHETA. Cu o greutate de circa 200 de grame, racheta de squash trebuie văzută ca o extensie a brațului tău. Ca să fii sigur că nu o izbești de pereții terenului de 6,4 metri, calculează distanța față de perete din clipa în care ajungi pe teren. Întinde brațul cu racheta până atingi zidul, iar „distanța față de perete este, practic, distanța pe care noi nu avem voie să o călcăm niciodată", spune el într-un video postat pe pagina sa de Facebook, Coach Adi. Ca să-ți întipărești în minte acest reper de distanță, exersează câteva serii de loviturі – backhand și forehand.

LUCREAZĂ LA VITEZA DE REACȚIE. Stai cu spatele la perete. Antrenorul sau partenerul de joc lovește mingea și doar în momentul în care ai auzit că mingea a lovit peretele, atunci te întorci, o reperezi și te duci după ea. „Eu am exerciții în care pun elevii să stea turcește, cu spatele la perete sau în poziție de flotare, iar când mingea lovește peretele, atunci se ridică și dau în ea", povestește Adrian.

CREȘTE REZISTENȚA. Sesiunile de ghosting sunt foarte bune pentru a lucra la partea de rezistență; în ele poți include, spune Adrian, alergări de teren. De exemplu, încearcă să faci 21 de lungimi de teren sub un minut.

PRECIZIE DE NECLINTIT. Adrian își îmbunătățește precizia prin acel exercițiu în care încearcă să ajungă cu mingea pe o foaie A4, dar tu poți începe, într-o primă fază, cu o țintă mai mare. De exemplu, încearcă să ai zece loviturі care să ricoșeze din perete în zona de servicіu. „După aceea, poți trece la un dreptunghi, o țintă mai mică, iar apoi la o foaie A4. Toate loviturile le faci la dublu, adică forehand, stop, backhand", precizează el.

ASUS
IN SEARCH OF INCREDIBLE

PRESENTS

Asociatia PRO SQUASH Romania

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE SQUASH

ROMANIAN OPEN SQUASH 2016

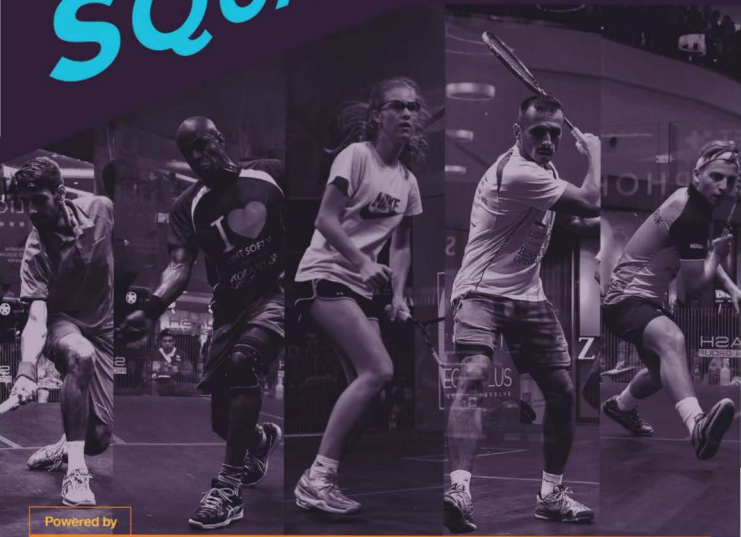
Elite // Men // Women
SQUASH CHAMPIONSHIP

nov 11th-13th | Cluj-Napoca

4 edition

More than 4000 EUR prizes

www.romanianopensquash.ro



Powered by

betfair ROMANIA DEVELOPMENT

fabian de szolt

AEGON Transamerica Companies

MARTY

IULIUSMALL

DUNLOP SPORT

Men'sHealth COSMOPOLITAN CAVALERIA THE PLAN REPUBLICA

I LOVE CLUJ

GĂTEȘTE O DATĂ, MĂNÂNCĂ O SĂPTĂMÂNĂ: RULADĂ DE VITĂ

Rețeta noastră îmbunătățită este bogată în legume și conține bere. Nu contează cum o feliezi, această ruladă va fi și mai gustoasă a doua zi. De Paul Kita și Rodale Test Kitchen

Hei, ce ai mâncat la prânz în urmă cu trei zile? Este în regulă dacă nu-ți mai amintești. Mâncărurile anoste sunt rezultatul lipsei de planificare. Prin urmare, săptămâna viitoare, în loc să te hrănești la restaurantul companiei, încearcă această ruladă memorabilă. Deși gătitul îți va lua timp, consideră că este o investiție în tine. Acest preparat este atât de bun, încât vei savura resturile, fie reîncălzite, fie refolosite la micul dejun, prânz sau cină. Start la bucătăreală! ▸

Majoritatea ruladelor de carne folosesc ketchup cu adaos de zahăr pentru gust. Noi preferăm berea și baconul.

Adaptare de Luiza Gabosea Vitan

FOTOGRAFII DE SAM KAPLAN

CEL MAI IEFTIN PRÂNZ!

Gătește-o!

Vei avea nevoie de circa 90 de minute pentru a prepara această rețetă. Două treimi din timpul alocat va sta la cuptor. Adică vei avea timp să lenevești la o bere. Te vei descurca!

Ce să cumperi

O ruladă din carne ideală trebuie să aibă o consistență fragedă, compactă și suculentă, nu sfărâmicioasă și uscată. Tocmai de aceea am ales un amestec de carne de vită cu 85% mușchi și 15% grăsime. Adaosul de carne de vițel ușurează gustul ruladei, iar baconul oferă un plus de grăsime și de aromă care echilibrează preparatul. Ingredientul secret este berea. Poți să torni orice tip de bere stout, deoarece amăreala dată de hamei este echilibrată de aromele cerealelor prăjite. Cu o spumă fină, de culoare bej, berea stout tinde să aibă un gust pronunțat de malț prăjit, care te duce cu gândul la cafea, ciocolată amară sau caramel.

De ce ai nevoie

2	linguri de ulei de măsline
1	ceapă medie, feliată
1	morcov mediu, tăiat cubulețe
1	tulpină de țelină, tăiată cubulețe
½	cană de ciuperci crimini, feliate
2	căței de usturoi, mărunțiți
¾	ceașcă de bere stout (ca Guinness)
450	de grame de carne de vită, tocată, 85% carne slabă
450	de grame de carne tocată, de vițel
¼	ceașcă de fulgi de ovăz mari
2	ouă mari, bătute
¼	ceașcă de pătrunjel tocat
1	lingură de sos Worcestershire
10	felii de bacon

O porție: 454 de calorii, 30 g proteine, 10 g carbohidrați (2 g fibre), 31 g grăsimi

Cum o prepari

1. Încălzește uleiul într-o cratiță mare, la foc mediu. Adaugă următoarele cinci ingrediente. Sotează până se înmoaie, opt minute. Pune berea și fierbe mixul patru minute. Pune într-un castron, la răcit.

2. Încălzește cuptorul la 190°C. În castronul cu legume, pune carnea, ovăzul, ouăle, pătrunjelul, sosul, două lingurițe de sare, o jumătate de linguriță de piper. Amestecă.

3. Întinde o foaie de copt pe tavă. Fă o ruladă de zece centimetri lungime și pri lățime; pune peste ea fâșiile de bacon, pe diagonală, împingând capetele spre interior. Coace la 70°C, 45-55 de minute. Apoi frige rulada până când baconul devine crocant, trei minute. Lasă la răcit zece minute. Feliază. *Vei obține opt porții*

Diversifică!

Transformă cantitatea de carne rămasă în una dintre următoarele gustări apetisante și ușor de preparat, care nu se vor acumula în jurul taliei.

Burger din ruladă de carne

Amestecă într-un bol maioneza și ketchupul, cu sare. Încălzește rulada într-o tigaie, la foc mediu, circa două minute pe o parte. Pune brânza pe o felie de ruladă; topește-o ușor. Taie chifla în două; toarnă jumătate din sos pe chifla de jos; pune felia de ruladă cu brânză, jumătate din salată și următoarea felie. Adaugă salata rămasă, murăturile și ceapa. Întinde sos și pe interiorul chiflei de sus. Pune capacul. *Vei obține o porție*

529 calorii, 18 g proteine, 47 g carbohidrați, 29 g grăsimi

De ce ai nevoie

1	linguriță de maioneză
1½	linguriță de ketchup
2	felii de ruladă (60 mm)
1	felie de brânză topită
1	chiflă de hamburger
¼	ceașcă de salată verde mărunțită
2	felii de castraveciori murați
1	lingură de ceapă tocată

Ruladă pentru mic-dejun

Pune două felii de ruladă una peste cealaltă și fă o gaură în centru. Încălzește puțin ulei într-o tigaie, la foc mediu. Pune feliile în tigaie și sparge un ou în mijloc. Prăjește până e gata albușul, trei-cinci minute. Între timp, condimentează bucățile de roșie cu sare și piper și pune-le în tigaie cu partea tăiată în jos. Călește-le, circa trei minute. Montează farfuria, adaugă pătrunjel și savurează cu suc de portocale. *Vei obține o porție*

688 calorii, 46 g proteine, 17 g carbohidrați, 46 g grăsimi

De ce ai nevoie

2	felii de ruladă (cu grosimea de 2,5 cm)
	Ulei
1	ou
1	roșie mică, tăiată pe jumătate
½	linguriță de pătrunjel tocat

La pachet!

În timp ce se coace rulada, prepară aceste garnituri simple pentru ca meniurile tale să devină și mai hrănitoare.

Combinația 1 Mazăre și morcovi + o jumătate de cartof copt cu unt

Combinația 2
Varză kale sotată + sfeclă roșie coaptă

Combinația 3
Conopidă prăjită + măr roșu, cu tot cu coajă

3

Quesadilla cu carne de vită și bacon

Încălzește o tigaie la foc mediu. Adaugă o tortilla și deasupra pune brânza, rulada și cealaltă tortilla. Prăjește până se rumenește lipia, două-patru minute. Întoarce preparatul și repetă procedeul. Între timp, amestecă într-un bol mic ceapa roșie, avocado, fasolea neagră și coriandrul. Pune acest mix peste quesadilla. *Vei obține o porție*

855 calorii, 45 g proteine, 54 g carbohidrați (13 g fibre), 53 g grăsimi

De ce ai nevoie

- **2** tortilla mici
- **¼** ceașcă de brânză cu ardei iute roșu, rasă
- **1** felie de ruladă (de 2,5 cm), mărunțită
- **¼** ceapă roșie, cubulețe
- **½** avocado, cubulețe
- **¼** ceașcă de fasole neagră la conservă
- **1** mână de coriandru tocat (opțional)

4

Cupe de salată cu vită condimentată

Încălzește uleiul de măsline într-o tigaie mare. Adaugă usturoiul și călește-l până devine auriu, circa un minut. Adaugă rulada și prăjește până se pătrunde carnea, două-trei minute. Condimentează după gust cu sare și piper. Aranjează pe o farfurie cele patru frunze de salată verde și împarte în mod egal cantitatea de carne, varză, morcov, suc de lămâie și ardei jalapeño. *Vei obține o porție*

397 calorii, 23 g proteine, 20 g carbohidrați, 26 g grăsimi

De ce ai nevoie

- **1** linguriță de ulei de măsline
- **2** căței de usturoi, feliați
- **1** felie de ruladă (2,5 cm grosime), tocată
- **4** frunze de salată verde
- **1** ceașcă de varză tocată
- **¼** ceașcă de morcov mărunțit
- **2** linguri de suc de lime
- **1** ardei jalapeño feliat

Aranjament mâncare: Jamie Kimm

10 locuri unde se ascunde zahărul

Un român consumă în medie 82 de grame de zahăr pe zi, deși cantitatea recomandată este de maximum 36 de grame (între șase și nouă linguriță). Prea mult zahăr te îngrașă și poate duce la boli cardiovasculare, diabet și moarte prematură. Verifică această pagină pentru a-ți reduce riscul. De Paul Kita

Mic-dejun

Începe ziua sigur

Un pachet de cereale Quaker Protein Instant Oatmeal Banana Nut furnizează 10 grame de proteine și 12 grame de fulgi de ovăz conține cinci grame de proteine și un gram de zahăr. Cumpără-i. Gătește-i. Consumă-i cu banane, fructe de pădure și stafide.

Bea lapte adevărat

Laptele de vacă are opt grame de proteine și 12 grame de zahăr per pahar. Dar zahărul natural din lapte (lactoza) e absorbit mult mai lent decât zaharurile adăugate. Laptele de migdale îndulcit conține șapte grame de zahăr, nu are lactoză și are un gram de proteine.

Evită pompa pentru sirop

Când comanzi o cafea cu gheață de mărime medie de la Starbucks (Ice Coffee Grande), va conține un sirop provenit dintr-o pompă dozatoare. Asta te va costa 20 de grame de zahăr. Comandă o cafea neagră, cu gheață. Fără zahăr! Specifică-i angajatului că nu vrei nimic dulce în licoare.

Prânz

Verifică eticheta de la mezeluri

O felie de șuncă ambalată poate conține două grame de zahăr. Dar nu pui într-un sandviș o singură felie. Și când încarci pâinea cu cinci felii, vei avea zece grame de zahăr din câteva înghițituri. Șunca de pui Sissi conține în jur de 0,1 grame de zahăr per felie.

Ai grijă la dressinguri

Sosul de salată Cezar de la Univer conține șase grame de zahăr per jumătate de ceașcă. Încearcă sortimentul fără zahăr de la Walden Farms sau fă-l acasă. Amestecă două părți de ulei de măsline la o parte de oțet balsamic, plus sare și piper.

Înlocuiește fasolea

O ceașcă de fasole albă în sos de roșii de la Heinz (Baked Beans) are 3,7 grame de fibre și 4,7 grame de proteine, însă și 4,7 grame de zaharuri. Conserva de fasole albă Cannelini de la Maxim's nu are zahăr.

Gustare

Mai ușor cu batoanele energizante

Un baton proteic Pulse de la Myprotein ascunde 15 grame de zahăr, iar pe lista de ingrediente apar trei tipuri diferite de zaharuri. Este ideal dacă te antrenezi pentru un maraton. Altfel, mănâncă o mână de nuci.

Verifică fructele

O ceașcă de merișoare confiate cu zahăr din trestie de la Fruit Orchard conține 88,5 grame de zahăr, de trei ori doza recomandată. Cumpără merișoare crude sau uscate, deoarece fructele confiate sunt fierte, în general, în mult sirop de zahăr.

Cină

Renunță la sos

Puiul cu ananas și sos dulce de chili de la Panda Express conține 380 de calorii și 27 de grame de zahăr per 170 de grame. Mâncărurile chinezești care combină proteine și legume au sosuri cu mai puțin zahăr. Puiul cu ciuperci de la Panda Express are 170 de calorii și patru grame de zahăr.

Caută variante light

O pizza cu salam Guseppe de la Dr. Oetker, congelată, are 984 de calorii și 12,5 grame de zahăr. Pizza cu salam, fără gluten, de la Schar, care are 777 de calorii, dar doar 6,6 grame de zahăr. Bonus: dacă mănânci o salată înainte, vei atenua efectele negative ale produselor dulci.

Adaptare de Lucia Gabriela Vrban. iStock/GettyImages

WE LOVE TO SURPRISE YOU
FUERZA BRUTA
CEL MAI NEBUN SHOW
DE PE BROADWAY
9 DECEMBRIE
RANDI
(ROL SPECIAL)
10 DECEMBRIE
DELIA
(ROL SPECIAL)
9 DEC 6PM
9DEC 9PM
10 DEC 6PM
10 DEC 9PM
11 DEC 6PM
11DEC 9PM
12 DEC
IN CURAND
12 DEC
BUCUREȘTI - ROMEXPO
Bilete disponibile pe bilete.ro, eventim.ro, bilet.ro, iabilet.ro, myticket.ro, ticketnet.ro
FUERZABRUTA.RO f/FUERZABRUTAINROMANIA
UBER
OFERĂ 2 CURSE GRATUITE CĂTRE ȘI DE LA SHOW, PENTRU UTILIZATORI NOI
KISS
ascultă doar HITURI
COSMOPOLITAN
BEAU MONDE
Ioana
MensHealth
Qeed
cinemagia
URBAN
9AM
SALON TV

Fă-ți singur chipsuri de legume

Fără prăjire și fără cartofi albi. Și tu poți prepara aceste chipsuri acasă. O porție are cu circa 100 de calorii mai puțin decât chipsurile de la magazin, așa că poți să ronțăi fără să te simți vinovat.

1. Cumpără

Cartofi dulci Aceștia sunt diferiți de cartofii obișnuiți. Conțin fibre, vitamina A și C și o varietate de antioxidanți cu efect imunizant. Și, pe deasupra, sunt dulci.

Varză kale E o legumă înrudită cu frunze viguroase, ce conține vitamina A, benefică pentru vedere, vitamina K, pentru inimă, și fitonutrimente, anticancer. Încearcă și kale roșie de Rusia sau kale de Toscana.

Sfecla roșie Conține vitamina C, nitrați (care cresc rezistența) și pot reduce tensiunea) și antioxidanți antiinflamatori.

2. Prepară

Feliile foarte subțiri se transformă în chipsuri crocante.

Preîncălzește cuptorul la 170 de grade și taie legumele în felii subțiri, de dimensiuni potrivite. Dacă folosești sfeclă sau cartofi dulci, dă-i pe răzătoarea în V (99 de lei, delimano.ro) pentru a obține rapid felii subțiri. Dacă vrei chipsuri crocante, asigură-te că legumele nu sunt umede. În acest sens, poți folosi o strecurătoare pentru salată, un prosop de bucătărie sau poți să le ții la aer și să aștepți. Apoi, unge feliile cu puțin ulei de măsline.

3. Asezonează

Piper cayenne

Chimen

Parmezan

Dă legumele la cuptor și lasă-le să se coacă până când devin crocante, cam 10-15 minute. Lasă-le să se răcească, timp de câteva minute, înainte de a le servi. Trebuie mâncate în aceeași zi, altfel se vor înmuia și nu vor mai fi crocante.

4. Coace-le în cuptor

Dă legumele la cuptor și lasă-le să se coacă până când devin crocante, cam 10-15 minute. Lasă-le să se răcească, timp de câteva minute, înainte de a le servi. Trebuie mâncate în aceeași zi, altfel se vor înmuia și nu vor mai fi crocante.

Adaptare de Oana Popa. Fotografii de Johanna Parkin.

Probabil îți va fi poftă de o bere alături. Alege o bere Ale, cu o concentrație mică de alcool (berea obișnuită are în jur de 5%). Vei da pe gât mai puține calorii, fără să renunți la aroma puternică. Ia o gură de bere. Rontăie un chips. Rânjește satisfăcut și ia-o de la capăt.

Europa fm

#ALEGEALTFEL

ALEGE

SĂ DESCHIZI BINE OCHII

CU VLAD PETREANU ȘI GEORGE ZAFIU

DEȘTEPTAREA

LUNI – VINERI
7:00 – 10:00

OFFICIAL SELECTION
COMPETITION
FESTIVAL DE CANNES
UN FILM DE
PARK CHAN-WOOK
SLUJNICA
THE
HANDMAIDEN
DIN 18 NOIEMBRIE ÎN CINEMA
Men's Health

EȘTI ÎN SIGURANȚĂ SAU FĂRĂ SPERANȚĂ?

Ți-ai asumat riscuri cu ani în urmă. Cât de mult rău ți-ai făcut? De Ron Geraci

În tinerețe, când aveam mai mult păr și mai mult testosteron decât creier, mulți dintre noi au făcut tot posibilul pentru a ne vătăma corpurile aparent indestructibile. Probabil ai abuzat de sticlele cu vodcă și de țigările mentolate pe parcursul anilor de studenție. Sau ai testat mai multe droguri decât un laborator specializat. Sau ai consumat atât de mult junk food, încât erai poreclit „Uriașul", iar toate femeile cu care te-ai întâlnit lucrau la acest tip de restaurante.

Dacă te-ai întrebat vreodată care sunt repercusiunile acestor vicii și ale altor păcate din tinerețe, poate a sosit momentul să afli - o dată pentru totdeauna - dacă ești în siguranță sau fără speranță.

Alexiane de Luca Dalmia Villain. Guitar/Getty Images

Ai fost un fumător înrăit.

Cercetările arată că efectele fumatului timp de 10-15 ani asupra sănătății sunt reduse drastic după circa 20 de ani fără țigări - dacă te lași de tânăr (până la vârsta de 35 de ani), iar în prezent nu fumezi și nu inhalezi vaporii țigărilor electronice (nici ocazional), eviți fumatul pasiv și nu locuiești într-un oraș poluat precum Beijingul. Dacă ești expus la unul dintre acești factori, mută încă un pic săgeata către „fără speranță".

„Dacă ai fost un fumător înrăit, dar ai renunțat la țigări până la vârsta de 30 de ani, ai pierdut aproximativ un an din durata de viață", spune dr. Tim McAfee, specialist în sănătate publică în cadrul Centrului de Control al Bolilor.

Dr. McAfee este coautor al unui studiu din 2013 care arată că, în medie, bărbații care au fumat o viață întreagă au murit cu 12 ani mai devreme decât cei care nu au pus țigara în gură. Potrivit studiului, speranța de viață a crescut cu nouă ani în cazul fumătorilor care s-au lăsat de viciu între vârsta de 35 și 44 de ani și cu patru-șase ani pentru cei care au renunțat între vârsta de 45 și 64 de ani.

Dacă vrei să-ți evaluezi mai bine sănătatea plămânilor, **întreabă medicul despre tomografia computerizată spiralată.** Acest test poate dezvălui eventuale tumori cu potențial cancerigen.

Ține cont și că „dacă ai renunțat la fumat, ai făcut deja cea mai dificilă schimbare de comportament și poți folosi această experiență pentru a face alte schimbări sănătoase", spune dr. McAfee. Cu alte cuvinte, dacă ai renunțat la nicotină, poți să faci orice.

Ai fost un mare iubitor de alcool.

Amintește-ți de distracția din timpul facultății. Dacă ai consumat două băuturi alcoolice pe zi sau mai puțin, te afli în zona de siguranță. Dar dacă porecla ta era „Sugativă", nu e de bine. Consumul abuziv de alcool pentru o perioadă de timp îndelungată (trei sau mai multe băuturi pe zi, în medie) afectează organele esențiale.

„Dacă nu te-ai oprit din băut după acei ani de consum exagerat, poți suferi de boala ficatului gras, numită steatoză hepatică", explică dr. Bin Gao de la Institutul Național de Abuz de Alcool și Alcoolism (NIAAA) din SUA. **„Mergi la medicul de familie pentru un control asupra stării de sănătate a ficatului."**

Dependența de alcool îți afectează și capacitățile cognitive. „Potrivit studiilor în curs de desfășurare, bărbații care erau în tinerețe consumatori de cantități exagerate de alcool înregistrează un volum mai mic al creierului la vârsta de 30 de ani, față de consumatorii moderați", spune dr. Susan Tapert, profesor în psihiatrie la UC San Diego. Acești bărbați prezintă episoade de pierdere a memoriei, deficit de atenție și de concentrare și pot reveni la gândirea din adolescență. Încă nu se știe dacă efectele sunt pe termen lung.

Chiar dacă problema cu consumul de alcool e sub control (limita actuală zilnică e de două băuturi), încă există un risc foarte mare să te reapuci de băutură. „Dacă erai un consumator înrăit de alcool în tinerețe, sunt sanse mai mari să-ți reiei obiceiul dacă treci printr-un eveniment major - un divorț sau pierderea jobului", spune dr. George Koob, directorul NIAAA.

Ai avut o viață sexuală foarte activă.

Poate ai scăpat cumva de ororile acute care vin odată cu sexul în exces - dureri sau arsuri urinare, herpes, sifilis, HIV. Ai evitat aproape orice infecție cu transmitere sexuală. Aproape.

Dacă în timpul anilor de excese sexuale nu ai fost suficient de isteț încât să-ți faci niște analize medicale, mergi acum la un control. **Alege un test de screening pentru mai multe dintre aceste boli cu transmitere sexuală (BTS), inclusiv un test pentru hepatita C,** și urmează un tratament dacă este necesar. Sistemul tău imunitar anihilează anumite BTS, cum ar fi gonoreea și trichomoniaza, pe parcursul câtorva luni sau ani, dar noi studii arată că infecția cu chlamydia poate rămâne în organism și produce reinfecții spontane. Mai mult, BTS nedetectate pot afecta fertilitatea, așa că **optează pentru o spermogramă** dacă ai probleme în concepera unui copil.

O problemă severă ar putea fi riscul de apariție a cancerului anal, penian și, în special, oro-faringian produs de virusul papilloma human (HPV).

Deși corpul elimină în mod natural o mare parte dintre infecțiile cu HPV, reinfectarea prin sex se poate produce oricând; prezervativele oferă o protecție limitată. Totuși, ai o șansă foarte mică de a te alătura celor 10.000 de bărbați care vor fi diagnosticați cu cancer orofaringian în acest an. Și, din moment ce nu te poți testa pentru HPV și nici nu îi poți accelera eliminarea din corp, „recomandă-le copiilor tăi să facă vaccinul HPV înainte să devină activi sexual", spune dr. Gregory Masters.

Te-ai lovit la cap de prea multe ori.

„Între 80 și 90 de procente dintre simptomele comoțiilor cerebrale minore dispar după trei luni", spune dr. Brian Edlow, neurolog la Massachusetts General Hospital. Dar două sau mai multe comoții cri loviturl repetate la cap, în urma unui sport de contact, te pot duce mai aproape de zona „fără speranță". „O mare parte dintre jucătorii de fotbal american și hochei ori dintre boxeri au primit în tinerețe loviturl repetate la nivelul capului. Acestea nu determină pierderea temporară a stării de conștiență sau amețeală, însă pot afecta creierul", explică dr. Edlow. Toți acești factori cresc riscul de encefalopatie cronică traumatică (CTE), o boală degenerativă care afectează creierul, descoperită la jucătorul de fotbal american Junior Seau, după sinuciderea sa; dar nivelul de risc rămâne încă un mister. „Pentru jucătorul de fotbal american de liceu, care a avut una ori două comoții cerebrale și loviturl repetate, riscul de CTE este încă necunoscut", spune dr. Edlow. „Dar există numeroase studii în curs de desfășurare."

Doctorul îți recomandă **„să gestionezi factorii care pot deteriora mai mult creierul, cum ar fi evitarea consumului de alcool și droguri și tinerea sub control a tensiunii arteriale și a diabetului".** Și spune-i medicului tău de familie dacă ai pierderi de memorie, probleme de concentrare sau tulburări de personalitate. Studiile arată că este nevoie de un traumatism cerebral sever - o lovitură care să te lase inconștient cel puțin o jumătate de oră - pentru a-ți crește riscul de Alzheimer.

Gusse/Getty Images

Ai mâncat mult fast food până la 27 de ani.

Dacă nu ai devenit obez, diabetic ori hipertensiv, iar circulația sangvină e normală, poți respira ușurat: niciun studiu nu a confirmat că alimentația dezechilibrată pe care ai avut-o la vârsta de 20 și ceva de ani poate cauza vreo problemă care să persiste un deceniu sau mai mult după ce ai descoperit plantele comestibile.

Potrivit nutriționistului Jim White de la Academia de Nutriție și Dietă din SUA, **poți să inversezi efectele alimentației precare din timpul tinereții, asupra sănătății, printr-o dietă mai sănătoasă în următorii ani.**

Ușor de zis, greu de făcut. Obiceiurile de la vârsta de 20 de ani pot fi greu de schimbat și deseori îți determină cursul (și lungimea) vieții. Deși efectele fizice ale unei diete precare pot fi inversate, impulsul hedonist de a mânca dezordonat poate crește odată cu stresul vieții cotidiene și cu lipsa timpului. Iată încă un motiv pentru care specialiștii în sănătate militează din ce în ce mai mult pentru ca tinerii să urmeze o dietă sănătoasă.

„Predispoziția genetică e un factor important pentru determinarea modului în care corpul se va recupera după ani de alegeri alimentare nesănătoase, dar mulți bărbați nu reușesc să iasă singuri din acea prăpastie", spune White. „Bărbații care au mâncat nesănătos la vârsta de 20 de ani pot să schimbe direcția mai târziu, dar e mult mai dificil, deoarece mâncatul emoțional și sedentarismul sunt obiceiuri adânc înrădăcinate. După ce ajung la un exces de greutate de 15-20 de kilograme, cei mai mulți bărbați își mențin starea de obezitate pe tot parcursul vieții."

Ai fost dependent de droguri.

Fie că ai tras pe nas, ai fumat, ai înghițit, ai mestecat ori ți-ai injectat droguri, dacă ai fost curat timp de un deceniu și nu ai avut simptome, creierul tău probabil s-a recuperat ori a compensat orice deteriorare. „Studiile arată că, dacă renunți la droguri, creierul își recuperează, în timp, o mare parte dintre capacitățile cognitive", spune dr. Wilson Compton, director adjunct la Institutul Național pentru Abuzul de droguri, SUA.

În niciun caz această afirmație nu e un bilet de voie pentru consumul de droguri și apoi o vizită la dezintoxicare, deoarece există riscuri majore asupra sănătății.

În primul rând, dacă ai început timpuriu să folosești iarbă (și alte droguri), în timp ce creierul se dezvolta, ai șanse mai mari să suferi de probleme cognitive. „Abuzul de marijuana în timpul adolescenței poate produce tulburări persistente de învățare și de memorie și o incidență crescută a depresiei și a comportamentului suicidal, stări declanșate chiar și decenii mai târziu", spune dr. Compton.

În al doilea rând, inima poate să fie afectată permanent ori îmbătrânită prematur, mai ales dacă ai folosit cocaină (care poate produce infarct miocardic) ori metamfetamină (care poate cauza miocardită, inflamarea mușchiului inimii). **Discută deschis cu doctorul despre istoricul de droguri și mergi la un cardiolog.**

Ai grijă la consumul de analgezice opioide. „Dacă erai dependent de orice drog, alcool ori tutun, ai un risc mai mare de a deveni dependent de calmante, chiar și la mulți ani după ce te-ai lăsat de viciu", spune dr. Compton.

Ai ascultat muzică la maximum.

Dacă te-ai trezit în mute dimineți cu un sunet în urechile asemănător unui țârâit, apărut fără a exista un zgomot sonor, există un risc mare să dezvolți pierderi de auz și tinitus (țiuit în ureche) cu 10-30 de ani mai devreme decât în mod obișnuit. „Prima bănuială este «efectul petrecerii cocktail», când ai dificultăți în a elimina zgomotul de fundal pentru a înțelege o persoană care îți vorbește într-un spațiu aglomerat", spune dr. Matthew Kelley de la Institutul Național al Surdității și al altor Tulburări de Comunicare (NIDCD) din SUA. „În general, asta se întâmplă la persoanele de 50-60 de ani, care nu au fost expuse la zgomote puternice, dar cele care au avut un istoric de expunere la zgomot ar putea observa fenomenul la vârsta de 40 de ani."

Pentru a-ți verifica gradul de afectare, **programează-te la un specialist ORL pentru un test auditiv.** Dacă prezinți semne de pierdere moderată a auzului, **întreabă-l dacă ar trebui să folosești un dispozitiv auditiv.** În caz contrar, tot ce mai poți face este să protejezi ce ți-a rămas.

„Nu poți inversa daunele; celulele cohleare distruse nu se regenerează, așa că e important să-ți protejezi auzul", spune dr. James Battey Jr., directorul NIDCD. Evită expunerea prelungită la orice zgomot care depășește 85 de decibeli (echivalentul zgomotului de trafic urban). Menține un volum scăzut la radioul din mașină, astfel încât să poți avea o conversație și, bineînțeles, poartă dopuri de urechi în timp ce folosești dispozitive prea zgomotoase (mașina de tuns iarbă, bormașina sau electrocasnice puternice).

Te-ai bronzat prea mult.

Expunerea pielii la soare ori la solar nu a fost o mișcare inteligentă. Radiațiile ultraviolete îmbătrânesc celulele și deteriorează ADN-ul, favorizând apariția cancerului. „Efectele razelor UV sunt cumulative. Există un punct critic când celula devine canceroasă", spune dr. Robert Anolik de la Academia Americană de Dermatologie.

În România, în numai 25 de ani, din 1983 până în 2008, incidența de melanom (cea mai periculoasă formă de cancer de piele) a crescut de la 1,2 la 4,6 cazuri la 100.000 de locuitori. Dar dacă te-ai prăjit la soare timp îndelungat, fără să folosești cremă cu factor de protecție, riscul tău e mult mai mare. În plus, dacă ai apelat la bronzarea artificială înainte de 35 de ani, ți-ai crescut riscul cu circa 60 de procente. „Le recomand oamenilor **să aplice zilnic o loțiune cu FPS 30 pe toate zonele expuse la soare, asemenea unei loțiuni de corp**", spune dr. Anolik. Dacă procedezi astfel, previi o deteriorare suplimentară și diminuezi riscul de cancer de piele. **Mergi anual la dermatolog pentru o verificare a întregului corp și fă o autoexaminare lunară pentru a observa noi pete sau alunițe schimbătoare.**

Nu în ultimul rând, **ia vitamina B3.** Într-un studiu publicat în *New England Journal of Medicine*, oamenii tratați pentru cancer de piele care au luat 500 de miligrame de vitamina B3 de trei ori pe zi au avut un risc mai mic cu 23 de procente de apariție a noi tipuri de cancer de piele non-melanom. Întreabă medicul dacă un supliment cu vitamine B este o alegere potrivită pentru tine.

Când doctorul crede că ești nebun

Medicul tău ar trebui să fie cel mai de nădejde aliat al sănătății tale. Ce-i de făcut atunci când neîncrederea influențează diagnosticul? De Brian Fiske

A existat un moment când Sean McDonough putea auzi mișcările propriilor globi oculari.

Acum aproximativ cinci ani, în timp ce juca golf în Arizona, McDonough, prezentator al emisiunii ESPN Monday Night Football, s-a aplecat să ridice niște crose. Vârful lamei unei crose l-a lovit în ceafă. N-a fost o lovitură puternică, n-a rămas cu vreun cucui sau vânătaie, însă a fost de ajuns să-i declanșeze niște simptome stranii.

„În timp ce mergeam pe terenul de golf, spre următoarea țintă, auzeam, în cap, ecoul puternic al pașilor mei", spune McDonough, în vârstă de 54 de ani. „Auzeam bum, bum... și mă întrebam, oare ce poate fi? Am tot așteptat să treacă. Dar zgomotul nu a dispărut."

În seara aceleiași zile, McDonough s-a întors cu avionul la Boston, dar a continuat să audă sunete bizare. Ecoul propriei voci îi răsuna în cap, chiar și atunci când vorbea atât de încet, încât abia putea fi auzit de ceilalți. Auzea până și mișcările globilor săi oculari, sub forma unui fâșâit pe care l-a perceput pentru prima dată în timp ce citea știrile pe computer.

După două zile, curiozitatea lui s-a transformat în îngrijorare. McDonough a sunat-o pe sora lui, Erin, vicepreședinte al Brigham and Women's Hospital din Boston. „Vino încoace, voi ruga un medic să te examineze", a fost răspunsul ei.

McDonough a fost văzut de un medic ORL-ist, care i-a făcut investigații și l-a diagnosticat cu o afecțiune rară, dehiscență de canal semicircular superior. Aceasta apare în urma găuririi sau subțierii osului temporal, care desparte urechea internă de creier. Lovitura de crosă încastră de McDonough a făcut o mică gaură în os, care era deja atât de subțiat, încât s-ar fi putut crăpa și la un strănut mai puternic. Specialistul l-a trimis pe McDonough la chirurgul Daniel Lee, de la Massachusetts Eye and Ear Infirmary. Câteva luni mai târziu, dr. Lee a efectuat o intervenție în care a decupat temporar o porțiune din craniul lui McDonough, i-a redirecat creierul pentru a avea acces la zona afectată și a remediat problema.

McDonough a avut norocul să găsească un medic care l-a diagnosticat corect și rapid, și care a știut unde să-l trimită pentru a rezolva problema. Mulți oameni care suferă de simptome misterioase nu au norocul său. Aceștia pot petrece ani de zile, cheltuindu-și toate economiile, în căutarea unor răspunsuri, încercând să convingă medicii că nu sunt nebuni.

„Am veşti proaste pentru tine, fiule. Eşti sănătos tun."

Iată povestea unuia dintre aceștia: acum șapte ani, Tony Spencer, 47 de ani, administratorul unei rețele bancare din Maine, a început să sufere de simptome asemănătoare cu ale lui McDonough. Medicul său curant l-a trimis la un specialist ORL, care „s-a uitat la mine de parcă aveam trei capete", spune Spencer, și l-a diagnosticat cu o problemă vasculară. Spencer a mai rezistat doi ani, până când a găsit pe Internet informații despre dehiscența de canal semicircular superior. Cu ajutorul unui medic ORL-ist deschis la minte, a primit în sfârșit ajutorul de care avea nevoie.

Nimeni nu știe exact câte persoane cu simptome bizare, dar reale, sunt trimise de la un medic la altul, fără niciun rezultat. În Statele Unite, diagnosticările eronate, puse în ambulatoriu, reprezintă 5%, adică aproximativ 12 milioane de adulți pe an, potrivit unui studiu din 2014. Un alt studiu, publicat în 2013, a analizat acuzațiile de malpraxis pe o perioadă de 25 de ani, descoperind că erorile de diagnosticare sunt principala cauză a reclamațiilor (29%), reprezentând o proporție covârșitoare din totalul daunelor plătite (35%). Anul trecut, un raport al Institutului American de Medicină a decretat că majoritatea populației SUA va fi diagnosticată greșit, cel puțin o dată în viață.

Totuși, aceste statistici îngrijorătoare s-ar putea să nu includă persoanele pe nedrept considerate debile de către medicii care ar fi trebuit să le îngrijească. Dr. Lee spune că a întâlnit pacienți care urmau tratamente psihiatrice pentru simptome atribuite ulterior dehiscenței de canal semicircular superior. Și, pe lângă aceasta, există numeroase alte afecțiuni obscure.

De exemplu, la vârsta de 18 ani, lui Chris Martin, acum un psiholog școlar de 37 de ani din Sauquoit, New York, i-s-a efectuat, „cu succes", o turbinectomie. Prin această intervenție chirurgicală, se înlătură cornetele foselor nazale, ce pot cauza presiune sinusală sau alte probleme. În cei 19 ani de la operație, Martin a consultat 13 medici ORL-iști și opt imunologi, pe lângă somnologi, pneumologi și practicanți ai medicinei alternative, în încercarea de a corecta problemele care, spune el, au rezultat în urma intervenției. Printre acestea se numără pierderea sufletului, senzația de uscăciune nazală extremă și mucozitățile lipicioase.

Simptomele lui Martin sunt caracteristice Sindromului Nasului Vid, o afecțiune care poate apărea ca o consecință a turbinectomiei. (Un ORL-ist sceptic a numit-o „Sindromul Capului Vid", manifestându-și neîncrederea că e vorba de o afecțiune reală.) După îndelungi cercetări online, Martin a descoperit grupuri de sprijin și sfaturi utile, plus medici în cunoștință de cauză care l-au ajutat să găsească soluții. Ca să găsești și tu alinare pentru problemele care te macină, urmează pașii din pagina 68.

Adaptare de Oana Popa. ©JuiceStarlyImages

EXPO Drink & wine

responsibly

Târg de vinuri,
băuturi alcoolice
şi non-alcoolice

02 - 06
NOIEMBRIE
2016

ROMEXPO

Organizator:

Partener:

Parteneri media:

Men's Health

eCuiSine.ro

www.targdevinuri.ro

Crede în incredibil

Un plan de acțiune în opt pași prin care poți convinge un medic ocupat și probabil sceptic că nu ai halucinații și că simptomele pe care le resimți sunt reale.

1

Asigură-te că nu ți se pare

Dacă te simți obosit, nu înseamnă neapărat că suferi de oboseală cronică; durerile pot nu semnalează întotdeauna boala Lyme. „Uneori, poți elimina ipoteze dacă te concentrezi pe măsurarea simptomelor (să-ți măsori febra cu termometrul, de exemplu). În loc să te lași păcălit de senzații (cum este cea febrilă)", spune David Newman-Toker, medic și profesor doctor în neurologie la Johns Hopkins. Acestea fiind zise, unele afecțiuni nu sunt însoțite de simptome externe clare, așa că mergi la pasul 2.

2

Ia în calcul toate simptomele

Dacă ești convins că ceva nu e în regulă, pune pe hârtie o scurtă descriere a ceea ce simți. Limitează-te la fapte, nu da frâu liber temerilor și fii concis. „Dezvoltă o descriere clară, de cel mult o pagină", spune dr. Newman-Toker, care a petrecut peste 16 ani cercetând erorile de diagnosticare. „Dacă ai migrene frecvente, descrie ce simți de obicei când te doare capul și cât de des îți se întâmplă." Dacă ai posibilitatea asta, trimite-i doctorului tău un e-mail cu descrierea înainte de consultație.

3

Pune aceste cinci întrebări

Nu accepta orbește primul diagnostic. Întreabă-ți medicul: 1. E posibil să fie altceva la mijloc? 2. Dacă ați fi în locul meu, ce v-ar îngrijora? 3. Ar mai fi și alte investigații de făcut? 4. În cât timp putem afla despre ce e vorba? 5. Ce semne să iau în calcul, să știu când trebuie să revin la control? „Dacă medicul spune: «Am văzut asta de mii de ori și nu are ce altceva să fie», poate nu e doctorul potrivit", spune dr. Newman-Toker. „Ai nevoie de cineva dispus să îți explice raționamentul său."

4

Caută și alte păreri

Indiferent cât de afabil este medicul tău, să nu crezi că asta e tot. Asigură-te că ai înțeles raționamentul său și ce urmează să se întâmple în continuare: evoluția estimată a bolii, semnele că tratamentul funcționează sau nu, semnalele de alarmă care ar trebui să te facă să revii pentru o nouă consultație. Dacă vrei o altă părere, abordează consultația respectivă la fel ca pe prima, concentrându-te pe simptome, nu pe diagnosticul precedent. Nu vrei să influențezi logica medicului.

5

Nu fi necioplit

Anxietatea aferentă așteptării unui diagnostic e de înțeles, totuși, hărțuirea medicului cu telefoane și e-mail-uri nu te va ajuta să obții răspunsurile. „Lasă medicilor un răgaz pentru a interpreta rezultatele investigațiilor", spune dr. Lee, chirurgul care l-a operat pe prezentatorul american de știri sportive Sean McDonough. „La urma urmei, o discuție față în față cu medicul este cel mai bun mod de a afla răspunsuri la întrebările tale, când ai de-a face cu o afecțiune complexă sau neobișnuită."

6

Fă-ți temele online

În timp ce așteptă cuminte rezultatele analizelor sau ameliorarea stării tale, caută informații online despre simptome sau diagnostic la surse de încredere. Începe cu site-urile spitalelor mari sau ale facultăților de medicină. Una dintre surse noastre preferate e Mayo Clinic (mayoclinic.org), care oferă un calculator de simptome, în care poți selecta un simptom major, apoi poți rafina căutarea, pentru a ajunge la potențiale cauze.

7

Nu te da bătut

Aceasta este povestea comună a lui Chris Martin și Toby Spencer: cei doi au continuat să caute soluții și un medic dispus să îi asculte. Latura neplăcută? Limitele asigurării de sănătate. Martin a făcut o cerere specială către asigurator (tratamentul său era unul experimental) și, în cele din urmă, aceasta a fost aprobată. Pentru cei care au nevoie de sprijin financiar, Martin sugerează apelul către familie, prieteni sau organizații umanitare.

8

Împărtășește cu alții ce ai aflat

Povestea lui Sean McDonough a fost prezentată de USA Today. La scurt timp după aceea, el a fost contactat de o femeie care citise articolul și își dădu seama că nu era nebună, că a trecut prin același calvar, timp de 20 de ani. Ea suferea de aceeași afecțiune. Astfel, viața ei s-a schimbat, pentru că McDonough a acceptat să își împărtășească povestea și pentru că a nu-i încetat să caute un răspuns. Spune-ți și tu povestea prin intermediul rețelelor de socializare.

Patru afecțiuni diagnosticate greșit în mod frecvent

Infarctul

La fiecare 100 de cazuri de infarct miocardic acut, o victimă ghinionistă e trimisă acasă de la Urgențe.

DE CE SE GREȘEȘTE DIAGNOSTICUL: „Simptomele pot fi neclare", spune medicul David Meyers, de la Societatea pentru Îmbunătățirea Diagnosticării. Indigestia sau durerile de umăr pot semnala un infarct sau doar probleme musculoscheletale sau ale tractului gastrointestinal. Solicită un EKG sau analize de sânge pentru depistarea markerilor de infarct. Asigură-te și că medicul ți-a făcut un test de risc.

Boala Lyme

60-70% dintre cazurile de boală Lyme nu sunt depistate la analize.

DE CE SE GREȘEȘTE DIAGNOSTICUL: „Majoritatea oamenilor nu știu că au fost mușcați de căpușe și pot să nu manifeste reacții alergice", spune dr. Meyers. Astfel, medicii investighează greșit dureri difuze și stări febrile. Ia în calcul faptul că, uneori, analizele nu sunt concludente, deci, chiar dacă rezultatul e negativ, poți solicita investigații suplimentare.

Depresia

Medicii diagnostichează greșit depresia în cel puțin 60% din cazuri.

DE CE SE GREȘEȘTE DIAGNOSTICUL: Ca și în cazul bolii Lyme, simptomele – dureri difuze și oboseală – semnalează numeroase posibilități. Comunică-i medicului îngrijorările tale. Întrebarea-cheie este: „Ce altceva ar mai putea fi?"

Accidentul vascular cerebral

Și acesta poate fi trecut cu vederea, în 13% din cazuri.

DE CE SE GREȘEȘTE DIAGNOSTICUL: Semnele obișnuite (slăbiciune pe o parte, probleme de vedere și de vorbire) sunt ușor de recunoscut. Durerile de cap și amețeala pot duce în eroare. Cere-i medicului să verifice simetria zâmbetului. Mersul și capacitatea de a ridica brațele la același nivel pot ajuta diagnosticul. Dacă ai amețeli, solicită un RMN.

Adaptare de Ceria Pope. ©iStock/Thinkstock

Partener media:

magic fm
Muzica inimii tale

Kings ON ICE

THE CHAMPIONS RETURN

EVGENI PLUSHENKO • ADELINA SOTNIKOVA
BRIAN JOUBERT • TOMAS VERNER
EDVIN MARTON

16 NOIEMBRIE 2016, ORA 20:00

SALA POLIVALENTĂ / BUCUREȘTI

BILETELE - ÎN REȚEAUA EVENTIM: MAGAZINELE ORANGE, MAGAZINELE VODAFONE, REȚEAUA OMV, LIBRĂRIILE CĂRTUREȘTI ȘI HUMANITAS, SAU ONLINE PE EVENTIM.RO

Organizator:

QUANTUM MEDIA

PMA SIGN & PRINT

Evenimentul zilei

Men'sHealth

marie claire

EVZ Money.ro

antenaPLAY

Gazeta Sporturilor

Phoenix Entertainment

ROCK FM it Rocks!

THE DIRE STRAITS EXPERIENCE TOUR

MEMBRII ORIGINALI DIRE STRAITS
CHRIS WHITE & CHRIS WHITTEN

5 DEC - CLUJ - SALA POLIVALENTĂ

7 DEC - CRAIOVA - SALA POLIVALENTĂ

9 DEC - BRAŞOV - SALA SPORTURILOR

ÎN DESCHIDERE: COCO

10 DEC - BACĂU - TEATRUL DE VARĂ

BILETELE SUNT DISPONIBILE IN RETEAUA EVENTIM : MAGAZINELE GERMANOS, ORANGE, VODAFONE, DOMO, LIBRARIILE HUMANITAS SI CARTURESTI SI ON-LINE PE WWW.EVENTIM.RO

Men's Health · National Geographic România · National Geographic Traveler

GHIDUL SCEPTICULUI PENTRU UN MARIAJ ECHILIBRAT

Trăiți unul pentru celălalt, dar oare chiar aveți aceleași trăiri? Învață cum să trăiești clipa – în cuplu. De Paul Kita

Ochii îmi sunt acoperiți cu o mască ce miroase a lavandă. Corpul mi se leagănă într-un hamac mare de mătase, tip cocon, atârnat de grinzile din cameră. Mintea ar trebui să-mi fie liniștită, în repaus. Totuși, gândul îmi stă numai la niște cutii de carton.

„Conștientizând respirația, ia aminte la sunetele care vin și pleacă", spune Jes Gale, instructorul meu de meditație, cu o voce calmă, senzuală.

Desculțe, picioarele lui Gale se aud pășind pe podeaua răcoroasă. Păsările de munte ciripesc. Aud cum cineva lovește ușor un bol de cristal, emițând un sunet cu tonalitate joasă, relaxantă. Apoi, gândurile mi se întorc la cutiile de carton.

„Ce simți acum, fără a-ți folosi memoria?", întreabă Gale.

Ei bine, Jes, în momentul ăsta, simt că aici, în Arizona, mă aflu la peste 3.700 de kilometri distanță de casa mea din Allentown, Pennsylvania, unde mai multe turnuri Jenga, instabile, din cutii de carton, ocupă sufrageria mea de altădată. Peste doar două săptămâni, voi termina de împachetat toate lucrurile mele. Apoi, îmi voi vinde casa și voi semna contractul de cumpărare pentru alta, în care mă voi muta cu proaspăta mea soție.

Adaptare după Daniel Pinto, ILoveYouRayMarques

Soția mea! Am și uitat că se află și ea la câțiva metri distanță de mine, legănându-se în propriul hamac de mătase.

„Trăiește experiența", spune Gale.

Și, la auzul acestei expresii, cuțitile îmi dispar din minte și îmi amintesc de ce ne aflăm aici.

Traiul în prezent ne-a permis, mie și soției mele, să apreciem momentele cu adevărat speciale.

Soția mea, Meghan, este deținătoarea unui Record Mondial Guinness, după ce a alergat un maraton costumată în hot dog. E în formă. E amuzantă. Îmi împărtășește pasiunea pentru mezeluri. Așa că, bineînțeles, m-am însurat cu ea. Totuși, cu mult înainte de nuntă, am observat că viața noastră de cuplu a început să se deterioreze.

E o problemă cu care se confruntă milioane de cupluri. În iureșul primelor zile de relație, amândoi aveți același scop: să fiți împreună. După logodnă, pregătirile de nuntă vă ocupă tot timpul. După nuntă, veți fi acaparați de căutarea și cumpărarea unei case. Cinele romantice în doi vor evolua de la flirt la adevărat sesiuni de strategie financiară. Cu toate discuțiile despre „Ce urmează să se întâmple", începeți să nu mai apreciați și să nu mai fiți atenți la „Ce se întâmplă acum".

În perioada de dinainte de nuntă, eu și Meghan am estimat că am vorbit despre trecut și despre viitor cam 80% din timp, alocând prezentului doar 20%. Oare n-ar fi bine ca tinerii căsătoriți, sau orice cuplu într-o relație pe termen lung, să experimenteze exact opusul?

Vinovatul cel mai probabil: stresul, care are o influență nefastă în orice relație. Stresul extern - tracasările vieții de zi cu zi - poate alimenta stresul intern (generat de situația finanțelor comune, de exemplu) și poate duce la diminuarea stării de satisfacție în cuplu - indiferent de vârstă, potrivit unui studiu din 2015, publicat în *Journal of Marital and Family Therapy*. De asemenea, un studiu din 2014, publicat în *Journal of Personality and Social Psychology*, arată că o soție stresată din cauza carierei e mai probabil să primească sprijin moral de la soțul său, decât un soț care muncește prea mult, într-un scenariu invers.

„Creierul nostru este extraordinar de bine programat să facă față provocărilor imediate", spune Willem Kuyken, directorul Oxford Mindfulness Center, din Marea Britanie. „Ne-a prins bine pe vremea când oamenii trăiau în peșteri", spune el, însă acum, din cauza afluxului zilnic de e-mailuri și notificări urgente pe telefon, creierul tău coplește nu va mai putea răspunde prompt la evenimente cu adevărat importante din viață.

Deși oamenii de știință abia au început să studieze starea de conștiință extinsă și beneficiile acesteia, budiștii o practică de câteva secole. În cartea *Full Catastrophe Living*, Jon Kabat-Zinn, fondator și director executiv al Mindfulness Center de la UMass Medical School, descrie starea de conștiință extinsă astfel: „A-ți concentra atenția, intenționat, la timpul prezent".

Starea de conștiință extinsă ar putea fi numită și „respirație conștientă", deoarece beneficiile concentrării asupra mișcărilor diafragmei nu sunt de ignorat. Cu ocazia unui studiu efectuat, anul acesta, de Universitatea din Wisconsin, cercetătorii au descoperit că persoanele care practică starea de conștiință extinsă în fiecare zi, timp de cel puțin trei ani, au frecvența respiratorie, în stare de repaus, mai mică decât cei care nu sunt practicanți. Acest lucru este posibil deoarece starea de conștiință extinsă îți antrenează creierul să primească un ciclu de feedback pozitiv, care la rândul său îți relaxează corpul. O frecvență respiratorie uniformă, constantă, îți poate aduce beneficii în numeroase arii, de la sistemul circulator la metabolism, susțin autorii studiului.

Știința a demonstrat și că starea de conștiință extinsă poate ajuta cuplurile să comunice mai bine în situații stresante, să amplifice sentimentul de siguranță și să crească nivelul de satisfacție în cuplu.

Iată de ce eu și soția mea am ajuns suspendați în hamace de mătase la Miraval Arizona Resort & Spa, un hotel de lux care oferă consiliere în meditație și obținerea stării de conștiință extinsă.

Trăirea prezentului ne-a permis să apreciem momentele cu adevărat speciale, cum ar fi cel când ne-am aflat pentru prima dată în noua noastră casă.

În timpul intervenției, eu și Meghan intenționam să învățăm cât mai multe despre cum să trăim în prezent, și la bine, și la rău, și să încercăm să aplicăm cele învățate în viața de zi cu zi, mai ales că urma să ne mutăm.

Desigur, la Miraval, a fi relaxat și conștient este, practic, obligatoriu. Clienții în stare de beatitudine se plimbă de colo până colo prin campus, purtând halate albe. Abțibilde minuscule pe care scrie „conștient" sunt lipite peste tot, de la indicatoarele pentru persoanele cu dizabilități până la uscătoarele de mâini din baie. Într-o dimineață, am găsit în cameră un bilet pe care scria: „Dragostea vine din inimă". Era de la menajeră.

În ciuda tuturor acestor lucruri, n-am putut scăpa de stresul mutării în casă nouă. Creierele noastre, antrenate luni întregi într-un ciclu de feedback negativ, cauzat de temeri, ripostau la procesul de rescriere.

Plimbându-ne prin curtea plină de cactuși, după meditație, Meghan și cu mine am vorbit despre incapacitatea noastră de a ne concentra în timpul numeroaselor cursuri la care am participat.

„E uimitor cât de greu este să nu faci nimic și să fii împăcat cu asta", am spus eu.

„Eu evaluez continuu dacă mă descurc bine", a zis Meghan. „Oare de ce fac din relaxare o treabă atât de stresantă?"

Totuși, pentru amândoi, era prima dată când încercam așa ceva. Ca majoritatea oamenilor, nu aveam experiență în practicarea stării de conștiință extinsă. Recunosc că mi-a fost frică să încerc. Nu sunt genul care apreciază parfumul de floarea pasiunii și reverberația gongului. Din fericire, unele dintre momentele cele mai pline de satisfacții de la Miraval n-au implicat asemenea recuzită. Pentru noi, cele mai importante lecții au venit nu din hamacele de mătase, ci din momentele obișnuite, în afara cursurilor din sătucne.

Când ne-am întors acasă, la cutiile noastre, Meghan și cu mine am încercat să reținem acele momente printr-un plan de acțiune de 30 de zile, menit să ne ajute să fim mai conștienți, să apreciem prezentul și - ca să n-o luăm razna - să trecem cu bine peste mutare. Unele din aceste exerciții trebuia să le facem individual, altele împreună. (Vezi „Starea de conștiință extinsă pentru cupluri), în opt pași simpli", pe pagina următoare.)

În luna care a urmat vacanței, angajamentul nostru de a atinge starea de conștiință extinsă a oscilat. În unele zile, eu eram singurul de la Miraval care-și făcea temele; în alte zile, doar Meghan le făcea. Câteodată, făceam exercițiile împreună. Eram departe de a fi perfecți, dar perfecțiunea nu era un scop în sine.

În timpul meditației, gândurile vin și pleacă. Câteodată, aceste gânduri sunt plăcute. Altădată, te gândești la cutii. Dar, în esență, sunt doar gânduri. O expresie de la Miraval, pe care ne-am trezit că o repetăm cel mai des, a fost: „Asumă-ți disconfortul".

Deseori, oamenii vorbesc despre trecut sau despre viitor, pentru a evita disconfortul prezentului. Dar disconfortul face parte din experiența umană și din dinamica relațiilor. („Cea mai dificilă poziție de yoga este căsnicia", a spus naturopatul Tim Frank.)

Starea de conștiință extinsă în sine creează disconfort. E muncă grea și necesită eforturi de menținere constante, pentru a-ți dezvolta acest al șaselea simț. Recompensele sunt mai mult de natură sentimentală și nu sunt imediate.

Eu și Meghan n-am făcut sex la Miraval. Înaintea excursiei, ne gândeam că acolo vom fi mai relaxați și deci mai cu chef, însă asta nu s-a întâmplat.

Totuși, am avut câteva conversații intime, profunde. Acestea ne-au consolidat relația și, mai târziu, au dus la partide de sex la timpul prezent.

„Meditația și starea de conștiință ex-

tinsă sunt bune pentru prevenție, nu ca tratament", a spus Alysa Volpe, instructorul nostru de meditație în cuplu. Într-o relație, aceste practici întăresc aspectele pozitive, dar nu le repară pe cele negative. Respirația conștientă n-a fost de ajuns să-mi reducă stresul, după ce am lovit o mașină parcată, cu camionul pe care îl închiriasem pentru mutare.

Cu toate acestea, trăiul în prezent ne-a ajutat să realizăm și să savurăm momentele deosebite. Stând pentru prima dată împreună, în mijlocul casei noastre, am zăbovit puțin, înainte de a ne apuca de curățenie. Ne-am rezervat cinci minute pentru a sta îmbrățișați, în fața ferestrei mari din living, cu lacrimi de fericire în ochi.

Practicarea meditației și a stării de conștiință extinsă a dus, totuși, la o breșă importantă în viața noastră. La scurt timp după ce proprietarii au acceptat oferta noastră de cumpărare, subiectul „copil" a început să apară în discuțiile noastre. Pentru că, bineînțeles, după „casă", „copil" este următorul subiect pe lista de „Ce se va întâmpla în continuare".

Într-o seară, la cină, în noua noastră casă, subiectul „copil" a fost menționat din nou. Doar că, de data asta, am fost surprins să o aud pe Meghan spunând: „Hai să nu vorbim despre copii deocamdată".

„Serios?", am întrebat eu.

„Pentru început, hai să ne bucurăm de noua noastră casă și de mariajul nostru."

La auzul acestor cuvinte, am simțit cum acceleratorul vieții încetinește. Am simțit cum respir în voie.

„Asta sună fantastic", am zis.

Până la urmă, mai aveam încă multe cutii de despachetat.

GuteraStellyImages

Starea de conștiință extinsă, în opt pași simpli

INDIVIDUAL

Începe ziua concentrat

Care este primul lucru la care te gândești dimineața? Muncă? Bani? Facebook? „Dacă te angajezi să fii mai prezent în modul în care îți petreci ziua, chiar așa va fi", ne-a spus Alysa Volpe, instructorul nostru de meditație. Pare prea simplu, dar, cu cât mă trezeam mai des spunând „Astăzi mă voi concentra să apreciez ceea ce am", cu atât mai mult chiar apreciam ceea ce am.

Mănâncă un măr și fii conștient de asta

Savurează-l cu adevărat. Mestecă bine fiecare îmbucătură. Concentrează-te doar la măr timp de trei minute, cât îți ia să-l termini. La început, se poate să îți se pară un exercițiu extrem de dificil. Dar, după o săptămână de mâncat mere, vei pune în sfârșit cotorul jos cu un sentiment nou de satisfacție.

Respiră în ritmul pașilor

Într-o seară cu cer înnorat, de furtună, petrecută la Miraval Resort, eu și Meghan am mers la plimbare pe o alee șerpuită, alături de instructorul Volpe, care ne-a încurajat să inspirăm și să expirăm în ritmul pașilor. Ne-am terminat plimbarea simțindu-ne împliniți și senini, în ciuda fulgerelor care se vedeau în zare. În luna care a urmat, am numărat o respirație la patru pași în drumul spre serviciu, spre sala de sport sau spre biroul șefului. Calmul a fost întotdeauna predominant, în ciuda amenințărilor de vreme rea din microclimatul de la birou.

Practică meditația

Toate cele de mai sus sunt considerate „micro-practici". Considerăi-le exerciții de menținere, ca stretchingul, pentru materia ta cenușie. „Prin comparație, meditația este antrenamentul de bază", ne-a spus Volpe. Notă: nu încerca să practici meditația după două căni și jumătate de cafea, o concluzie pe care soția mea a trasă-o din propria experiență.

ÎMPREUNĂ

Aranjează cearșafurile

Tim Frank și Pamela Lancaster sunt, neoficial, regele și regina stațiunii Miraval. Sunt împreună de 16 ani. Când i-am întrebat care e secretul, Frank mi-a spus: „În fiecare dimineață, indiferent ce se întâmplă în jur, găsim timp să facem patul. Când faci asta, în mod simbolic, îndrepți «cutele» din relația de cuplu."

Apoi, răvășește-le din nou

Petreceți cel puțin trei minute pe zi îmbrățișați. „Faceți asta fără o conotație sexuală", spune Frank, iar Lancaster adaugă: „Intimitatea înseamnă mai mult decât sex și serile în doi". Când stați îmbrățișați, sincronizați-vă ritmul respirației. Poate părea ciudat la început, dar senzația de confort obținută este puternică și întăritoare.

Păstrează un moment de tăcere

Într-o dimineață, în timpul unei drumeții printre dealuri, ghidul de la Miraval a rugat grupul să păstreze liniștea pe parcursul unei bucăți de traseu. Până atunci, nu observasem tipurile de copaci din zonă și nici zgomotul făcut de pietriș sub pașii mei. Acasă, eu și Meghan alegem câte o destinație și facem o plimbare într-acolo, în liniște, și, la final, ne simțim revigorați.

Odihnește-te în tihnă

În procesul de organizare pentru ziua mutării, eu și Meghan obișnuiam să ne torturăm reciproc cu liste, majoritatea inutile. În timpul unei ședințe de consiliere, la Miraval, Sheryl Brooks ne-a ajutat să ne îmbunătățim abordarea cu o schemă simplă, în trei pași. Seara, gândește-te la planurile pe care le ai în ziua următoare, notează-ți câteva direcții de acțiune, apoi asigură-te că nu mai e nimic de făcut până la ora de culcare; merită să te odihnești în tihnă.

„Vreau să fiu un supraviețuitor.“

Inspirat de imaginea unui gaucho care îi marchează copilăria și în ciuda presiunilor familiale, Jakob Von Plessen decide să devină el însuși un cowboy în ținuturile Patagoniei. Incapabil să se adapteze la viața urbană, Jakob descoperă că locul lui este printre crestele sălbatice ale munților, cu caii săi, acolo unde forțele naturii îi pun existența la încercare și unde găsește liniște.

Descoperă poveștile sălbăticiei

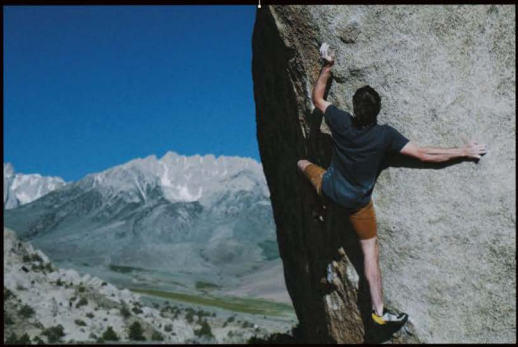
„Efectul pe care oceanul îl are asupra ta poate fi atât de puternic încât e primul lucru la care te gândești dimineața.“

Surferul Harrison Roach trăiește pentru a se întâlni în fiecare zi cu valurile oceanului, pe care le stăpânește de pe placa sa de surf. Departe de oameni, în solitudine, el își regăsește starea de bine descoperind cum oceanul este flacăra sa interioară: fiecare val este diferit, precum limbile focului. Oceanul este căminul său și mediul unde își descoperă temerile și curajul.

„Perpetuez istoria celor care muncesc în inima pădurii.“

Arthur Van der Putten își dedică viața păstrării unor obiceiuri ancestrale. În ținuturile basce, „Basque Strongman“ reprezintă un set de provocări fizice care demonstrează forță fizică, rezistență mentală și motivația de a se autodepăși. Aizkolari reprezintă cioplirea lemnului, o activitate care îl leagă pe bărbat de forța naturii și care stă la bazele dezvoltării ulterioare a lumii moderne.

Johnny Depp, imaginea celei mai recente arome masculine a casei Dior, spune povestea a patru bărbați tineri care aleg sălbăticia ca mod de viață. Departe de agitația urbană, de constrângerile lumii moderne și în ciuda propriilor limitări, ei găsesc plăcere și fericire în armonia cu natura. Surferul australian Harrison Roach, austriacul Jakob Von Plessen, un ultim gaucho, Arthur Van der Putten și Ethan Pringle, un cățărător fără coardă, sunt eroi anonimi ai zilelor noastre, filmați în această serie de documentare de duo-ul format din Clément Beauvais și Arthur de Kersauson.



„Odată ce renunț la propriile-mi așteptări, sunt în stare să mă cațăr.“

Ethan Pringle escaladează fără frânghie El Capitan, o stâncă renumită pentru gradul ei de dificultate, aflată în deșertul californian. Inspirat din copilărie să urmeze drumul cățărărilor periculoase, el își înfruntă îndoielile și limitările, iar contopirea cu stânca îi dă un sentiment al regăsirii de sine.

DETALII DE STIL

Când vine vorba de accesorii, calitatea materialelor și a finisajelor are prioritate. Pentru că nu sunt obiecte pe care să le cumperi în fiecare sezon, te poți orienta către cele care costă mai mult și astfel vei avea parte de o experiență premium. De Elisabeta Gedő

1

Pantofii

Îți propunem un model arhitectural, cu detalii care să-i facă de neuitat. Aceste detalii pot fi cusăturile decorative, o culoare aparte sau aplicații dintr-un alt tip de piele decât cel predominant. Indiferent dacă îți plac cei cu talpă din piele sau preferi materiale tehnologice, e bine de știut că dacă pentru tine sunt „acei" pantofi și nu vrei să te desparți de ei niciodată, le poți înlocui talpa și vor fi ca noi.

Pantofi **Prada,** 4.640 lei, Mengotti

Foto Victor Oancea

2

Butonii

E bine să ai cel puțin o pereche. Simte-te liber să alegi modele fascinante. Sunt un detaliu atât de mic, dar care îți lasă loc pentru multă creativitate, chiar dacă e vorba de o ținută formală. Te fascinează motivele vegetale, iubești animalele? Poartă-le la butoni. Îi poți asorta discret cu un ac de cravată sau cu un suport pentru carduri.

Butoni cu cap de vulpe, **Burberry,** 998 lei
Butoni cu bănuți, **Brooks Brothers,** 689 lei
Ac de cravată **Brooks Brothers,** 269 lei
Cuma **Dior Homme,** 1.730 lei, Mengotti
Mănuși **Burberry,** 1.119 lei
Portcard **Givenchy,** 840 lei, Mengotti

3

Portofelul

Există designeri care acordă o atenție sporită obiectelor din piele. Din această categorie fac parte și cei care îți dau posibilitatea să-ți gravezi inițialele sau chiar numele întreg. Din nou, vorbim despre un obiect pe care îl vei avea o viață întreagă. Și pentru că îl folosești zilnic, achiziționează un model pe care îți va face plăcere să-l privești de fiecare dată când îl scoți din buzunar. Asortează-l cu o curea specială.

Portofel din piele împletită, **Bottega Veneta,** 1.720 lei, Mengotti
Curea din piele împletită, **Z Zegna,** 499 lei, Sport/Couture
Curea **Z Zegna,** 409 lei, Sport/Couture
Batistă din mătase, **Brooks Brothers,** 219 lei

4

Cravata

Cravata vorbește despre tine chiar și când e vorba de ținute serioase. Dacă alegi un model subțire, ești nostalgic după anii '50-'60. Un model clasic arată că ești riguros și îți place să te remarci prin detalii discrete. Ofertele sunt variate: pot fi din lână, mătase sau amestecuri. Cumpără-le pe cele care se leagă cromatic de celelalte articole pe care le ai. Pe noi ne-au fascinat nuanțele de vișiniu.

Eșarfă **Paul Smith,** 799 lei, Sport/Couture
Cravată **Brooks Brothers,** 399 lei
Cravată **Brooks Brothers,** 399 lei
Cravată **Etro,** 620 lei, Mengotti
Eșarfă **Brooks Brothers,** 599 lei

Inspiră-te din stilul lui Rafael Nadal

Renumitul tenisman spaniol este protagonistul campaniei Tommy Hilfiger Tailored din această toamnă. Ocazie cu care a fost lansată seria limitată de costume THFlex Rafael Nadal Edition

Continuarea parteneriatului dintre Nadal și brandul american, începută în 2014, a venit firesc. Noua colecție surprinde în mod plăcut datorită faptului că-și trage inspirația din stilul de viață al sportivului. În noua campanie, tenismanul poartă trei ținute create pentru trei ocazii foarte diferite, versatile și confortabile. Aceasta e definiția unui costum modern, care-ți oferă libertate de mișcare, pentru Rafael Nadal și Tommy Hilfiger.

În octombrie, brandul american anunța o nouă apariție a starului din lumea tenisului, Rafael Nadal, în campania de toamnă pentru bărbați, Tommy Hilfiger Tailored. O colecție care vine în ajutorul tipilor ce își caută haine de calitate care să se potrivească pentru ocazii diverse. Iar celebrul sportiv reprezintă cel mai bine acest tip de bărbat pentru că, așa cum spunea însuși Tommy, „Nadal are foarte multă încredere în el, este cool și nu ia moda prea mult în serios". Complimentul i-a fost întors de multiplul câștigător de Grand Slam-uri: „Îl cunosc pe Tommy de mulți ani. De fapt, suntem prieteni de familie. Am fost foarte încântat când mi-a propus să colaborăm. Mă simt onorat să lucrez în același timp cu un prieten și cu un brand atât de reprezentativ", spune Nadal.

Pentru colecția Rafael Nadal Edition au fost alese materiale italienești de înaltă performanță. S-a luat în calcul stilul de viață „pe repede înainte" al bărbatului contemporan, iar costumele și sacourile au fost adaptate nevoilor sale. Acestea se ajustează mai greu și oferă o mare libertate de mișcare, datorită flexibilității materialelor. Vei observa croiuri bine realizate și multă preocupare pentru detalii. Sunt costume inovatoare și sofisticate, care-ți oferă mai mult confort ca oricând. „Avantajul acestor haine este că sunt făcute să te miști și să călătorești în ele. Vor arăta bestial chiar și după ce le-ai purtat ore întregi", adaugă sportivul. Fie că este la gala de deschidere a unui turneu de tenis, la un eveniment sau la o ieșire relaxantă cu prietenii, articolele Tommy Hilfiger i se potrivesc la fiecare ocazie.

Costum THFlex Rafael Nadal Edition **Tommy Hilfiger**, 2.149 lei
Cămașă **Tommy Hilfiger**, preț la cerere
Pantofi **Tommy Hilfiger**, preț la cerere
Batistă **Tommy Hilfiger**, preț la cerere
Cravată **Tommy Hilfiger**, preț la cerere

Costumele THFlex se găsesc în magazinele Tommy Hilfiger din Bucureștii Mall și Băneasa Shopping City.

Costumul gri

Dacă e să-ți cumperi un singur lucru, acela e un costum clasic.

Întrebat care e cel mai bun sfat despre stil pe care-l poate da, Rafael Nadal a răspuns: „Investește în calitate, într-un costum clasic – îl poți avea toată viața și te va purta peste tot. Asigură-te că are croiul perfect. Treci pe la un croitor, ca să-l ajustezi după corpul tău." Cel din colecția THFlex e ușor de purtat și totuși sofisticat. E făcut din lână de calitate superioară, țesută în Italia. Îl poți purta cu cămașă albă pentru ocazii speciale sau la întâlnire business. Vine însoțit de recomandări bune și pentru că e atât de versatil încât, dacă alegi să îl porți cu un polo negru, vei avea un look smart relaxat. Dacă vrei să-l însuflețești, ia-l cu cămașă în culori aprinse. Ce-ai spune de o nuanță cum e gălbenușul de ou sau verde?

CUM DEVII UN ACTOR DE TOP

Pe Emilian Oprea îl poți vedea acum în *Valea mută*, o mini-serie produsă de HBO. Am stat de vorbă cu el ca să aflăm cum reușește să se mențină în formă și cum se împarte între actorie și familie.

De Valentina Nicolae
Fotografii de Alex Gâlmeanu

Valea mută este o adaptare după un serial norvegian și va avea doar patru episoade a câte 55 de minute. ♣ Emilian spune că serialul este un thriller și că i-a plăcut mult scenariul. „La filmări m-am simțit foarte relaxat. Au fost 45 de zile cu totul, din care eu am lucrat vreo 20. Bine, e și foarte drăguț să te duci la muncă în Poiana Brașov sau prin împrejurimi. Numai prin munți am filmat", spune el. ♣ Personajul lui Emilian este un „ofițer DIICOT cu un trecut destul de incert", un tip care trezește admirație prin hotărârea lui. ♣ „Este destul de greu de înțeles de ce anumite calități ale lui i se întorc împotrivă. Probabil din prea mult orgoliu și vanitate. Dar e un tip determinat, care știe să fenteze sistemul, pentru că sistemul nu-l ajută absolut de loc. Și atunci, își asumă anumite lucruri. Este foarte inteligent și tenace, dar destul de blurat așa, ca moralitate", explică el.

Emilian Oprea a jucat în ultimii ani în filme remarcate la nivel național și internațional, ca *De ce eu?*, în regia lui Tudor Giurgiu, *Autoportretul unei fete cuminți*, de Ana Lungu, și *Câini*, de Bogdan Mirică. Dar actoria a apărut în viața lui acum mai bine de 20 de ani, într-un moment de derută.

„Eu am vrut să mă fac inginer silvic", spune Emilian și privește în zare, peste mesele cu beri și cafele din jur. „Mi-a plăcut foarte mult să stau în natură și, în clasa a opta, i-am zis lui taică-miu că vreau să mă duc la Câmpulung să lucrez în pădure." Așa că s-a mutat departe de Bârlad și de părinți și a învățat de mic ce înseamnă să te descurci singur.

În timpul liceului s-a înscris la un curs de alpinism-escaladă, a hălăduit prin păduri, s-a dat cu sănii, patinele și toate lucrurile la care aveau acces elevii de la silvicultură. Mai puțin cu schiurile: „Am fost speriat de un coleg de-al meu care era câmpulungean și care m-a chemat pe pârtie. Mi-a spus: «Uite, faci așa, așa, te lași puțin pe stânga, puțin pe dreapta...» și apoi a plecat. Am pornit și m-am dus până în plasa de siguranță, m-am făcut praf, îmi sărise schiul. M-am calmat cu asta."

Prin clasa a zecea, Emilian a început să se calmeze și cu păduritul. „M-am prins că nu e de mine." Era „anti-talent la matematică" și și-a dat seama că nu ar putea să facă față în acest domeniu. „Acum toată lumea știe, de când avem acces masiv la informație. Sistemul e unul profund corupt, mafiot în adevăratul sens al cuvântului. Anul ăsta am avut întâlnirea de 20 de ani și ne-am întâlnit cu o parte dintre colegii care au rămas în silvicultură. Toți au fugit din sistem, lucrează la ocoale silvice private."

Îndoiala a început să-l hărțuiască atunci când a realizat că nu o să ajungă inginer silvicultor. Nu voia să-și jignească părinții, care investiseră mult în pregătirea lui. Se gândea la toți anii petrecuți departe de casă. Dacă i-ar fi spus cineva din timp că treaba cu pădurile nu o să meargă așa cum a plănuit, ar fi putut să studieze altceva. Dar cine ar fi putut ști?

„Emilian, eu mi-am dat seama, te simt", i-a spus dirigința și i-a așezat pe masă un teanc cu pliante de la toate universitățile din țară. A început căutarea și saltul de la o opțiune la alta: istorie, litere, geografie, ceva - orice! - la Iași, ca să fie mai aproape de casă.

„Și tot răsfoind eu pe acolo am văzut Universitatea de Arte George Enescu din Iași, Facultatea de Teatru, secția Actorie." Emilian spune deschis că nu a avut o copilărie „cu zile pierdute în teatru", ca-n poveștile clasice despre actori. Nu a avut pe nimeni din familie în lumea teatrului și nici nu mergea foarte des la spectacole. Ieșea mai mult la cinema. „Niciodată nu m-am pus în postura de a mă vedea pe mine pe ecran sau pe scenă. Dar îmi plăcea să privesc. Și acum cred că sunt un foarte bun spectator."

A crezut că va fi ușor să intre la facultate după ce s-a uitat pe probe: poezie, monolog, fabulă. Era nerăbdător să continue școala, pentru că altfel nu ar fi putut evita încorporarea în armată. „Ce puteam să fac, să fug? Nu, n-aș fi făcut asta niciodată."

Din fericire, nici nu a fost cazul să facă gesturi extreme. A stat un an pe bară, s-a pregătit vreo șase luni cu actrița Geta Cacevschi la Bârlad și și-a pus la punct un repertoriu solid cu 15 poezii diferite ca gen, două fabule, două povestiri și două monologe. „Am luat primul pe listă la băieți. Eram foarte speriat. Noi am început cursurile pe 4 octombrie și pe 2 mi-a venit ordinul de încorporare. M-am dus frumos la secretariat, am luat adeverința, i-am dus-o lui taică-miu și i-am zis: «Trimite-le-o! Patru ani să mă lase."

La facultate, spune că a avut noroc de colegi foarte talentați, care i-au devenit prieteni apropiați. „Nouă ni se spunea Cei Unșpe' Frați. Eram șase băieți, cinci fete. Am făcut parte dintr-o grupă mișto cu Marius Manole, starul teatrului românesc, Liviu Pintileasa, Florentina Țilea, Cristi Popa, George Gădei, vocalul de la Travka." Când a venit timpul să se angajeze, au vrut să rămână împreună, așa că au migrat la un teatru din Focșani. Apoi, pentru că lucrurile nu au mers acolo, s-au mutat, pe rând, în Brăila. Emilian joacă și astăzi la același teatru.

„Actorul lucrează cu corpul său. El trebuie să fie întreținut mereu."

Styling: Elisabeta Gedo. Asistent foto: Ale Pârcălabu. Grooming: Dana Arjevani. Hair styling: Mihai Nanu/Beauty District. Costum H&M (blezerul), bluză American Vintage. Collective, pantofi Kenzo și H&M (bretelele).

„Făceam piramida: zece flotări, zece abdomene, zece genuflexiuni, zece ridicări de picior pentru partea laterală a abdomenului, plus bricege.“

Până acum, actorul nu a avut un rol care să presupună o transformare fizică majoră. Cu toate astea, își aduce aminte de un rol foarte solicitant. „A fost «Adam Geist», la teatrul din Brăila, în regia lui Radu Afrim. Au fost scene de luptă și bătaie de stradă pe care le-am făcut împreună cu patru colegi de-ai mei. Era un spectacol foarte dur, dar foarte frumos și aveam în jur de opt-nouă monologe. Unele erau spuse în timp ce ceilalți mă aruncau, mă țineau cu capul în jos, mă loveau, mă ridicau. Corpul tău era jucat în toate felurile, dar gândul, și vocea, și emoția trebuiau să păstreze o anumită constanță.“ A fost greu, spune Emilian, dar au avut două luni la dispoziție ca să se antreneze. Se întâlnea cu colegii cu o oră și jumătate mai devreme de începerea repetiției și făceau exerciții. Își foloseau doar greutatea corpului, nu aveau instrumente specializate.

„Făceam un exercițiu pe care noi îl numeam piramida: zece flotări, zece exerciții de abdomen, zece genuflexiuni, zece ridicări de picior pentru partea laterală a abdomenului și pentru coapse, plus bricege. Erau în jur de șapte exerciții și începeai cu zece repetări la fiecare aceste șapte exerciții și dup-aia scădeai până la zero. Antrenamentul dura 10-15 minute. Dar după 15 minute, erai mort. Și apoi începea repetiția. În perioada aia eram toți foarte fit.“

Emilian este fit și acum, chiar dacă spune că nu mai are așa mult timp la dispoziție pentru antrenamente. Într-o zi ideală, face exercițiile din piramidă, apoi ia mănerele pentru flotări și face trei serii la duș, timp de 10 minute. Dacă e ocupat și nu poate lucra intens fiecare grupă de mușchi, așa cum făcea în vremea studenției, peste flotări totuși nu sare. „Le fac aproape de cinci ori pe săptămână.“ În place să facă sport, pentru că simte că poate face față mai bine și în teatru, și acasă.

De mic copil a fost dus de părinți la diverse sporturi. A făcut doi ani de judo și a câștigat o competiție pe județ, dar „m-a retras maică-mea pe motiv că neglijam matematica“. A făcut tenis de câmp și rugby, chiar și puțin fotbal, însă pentru ultimul nu a prins microbul. Nu-i place să facă jogging, „prefer să fac 30 de minute sau o oră de sală și să plec tremurând de acolo, decât să alerg“.

Emilian are un exemplu pe care îl folosește des când trebuie să explice cum se menține în formă: „Aveam un profesor în facultate care tot timpul ne spunea: dacă un violonist are grijă de vioara lui, dacă un pianist are grijă de degetele lui, actorul lucrează cu corpul. El trebuie să fie întreținut.“

În misiunea asta îl ajută de ceva vreme un prieten, stabilit la Londra, care e pasionat de sport și a participat la Ultimate Fighting Championship. „Mă consiliază de la distanță. El m-a ajutat să renunț la zahăr și mi-a făcut un program de exerciții care nu durează mai mult de 15-20 de minute, în care combini genuflexiuni, tipuri de flotări, exerciții pentru abdomen.“ În plus, prietenul i-a făcut cadou „un TRX, niște benzi cu care poți lucra absolut oriunde. Când mi-a trimis cadoul, mi-a spus: «Acum chiar nu mai ai nicio scuză!», te poți duce în orice cameră de hotel, în toate deplasările tale cu benzile.“ Alte dispozitive de antrenament nu poate ține nici acasă, explică actorul, pentru că s-ar urca cei mici pe ele. Are un băiețel de doi ani și unul de 11 luni.

„Apropo de exerciții fizice“, se întrerupe Emilian, de parcă ar fi uitat ceva esențial, „eu ies dimineața și seara cu băiatul cel mare prin parcuri. Oriunde m-aș duce, trebuie să iau metroul, pentru că îl place metroul, dar, la un moment dat, nu mai merge.“ I-a cumpărat copilului hamuri ca să-l poarte pe piept și a încercat diferite metode de a-l transporta pe micuț, dar cel mai mult îi place să fie ținut în brațe. „Și ăsta e un exercițiu, îl mai muți de pe o mână pe alta, mai lucrezi bicepsul. Sau se mai defectează liftul și urci cu el șase etaje.“

Pe lângă antrenamente, Emilian a învățat că cea mai importantă este alimentația. La sfatul prietenului său din Londra, a renunțat la toate băuturile carbogazoase cu un conținut foarte mare de zahăr, care îi dădeau un zvâc de energie pe care-l considera necesar, dar îl distrugeau pe interior. Apoi a redus consumul de făinoase și pâine. „Nu depășesc trei felii de pâine pe zi.“

Îi place foarte mult peștele și încearcă să nu-i lipsească din cel puțin două mese pe săptămână. Dacă nu găsește la supermarketuri un tip de pește care îi place, cum ar fi macroul, sardinele sau rechinul, atunci își cumpără fructe de mare. După o vacanță petrecută în Grecia, s-a întors cu obiceiul nesănătos de a combina fructele de mare cu cartofi prăjiți, dar, între timp, a reușit să renunțe la el. Acum își prepară caracatița marinată cu rucola și lămâie.

Mentorul din Londra l-a sfătuit să nu exagereze cu fructele, probabil pentru că unele au mult zahăr, dar Emilian este fan smoothie-uri. Înainte de micul dejun, combină ce fructe găsește prin casă și așa își începe ziua.

Emilian Oprea, care are tatuate orele nașterii copiilor lui pe inelarul stâng, demonstrează că să fii un actor de succes și tată a doi băieței nu înseamnă neapărat să te lași de sport. Trebuie doar să adaptezi și să integrezi orice îți apare în cale în stilul de viață pe care ți-l dorești.

▼ Cum se antrenează

Piramida (timp de lucru 15 minute): 10 flotări, 10 abdomene, 10 genuflexiuni, 10 ridicări de picior din culcat lateral pentru partea laterală a abdomenului și pentru coapse, bricege. 10 repetări cu pauză de 30 de secunde între ele. Descreșți numărul de repetări până ajungi la zero. Serii de câte 10 flotări, timp de 10 minute, cu pauză de un minut între serii. Poți face flotări cu mânere ajutătoare, ca să îți protejezi încheieturile, sau în stil clasic, cu mâinile sprijinite pe podea și corpul paralel cu aceasta. Pentru avansați: încearcă flotările în pumni sau cu o mână la spate.

▼ Ce mănâncă

Într-o zi ideală îmi place să mănânc fructe înainte de micul dejun: pepene, prune, piersică, atunci când e sezonul; iarna fac smoothie din vișine înghețate, din grepfrut. Apoi mănânc omletă cu legume. Uneori o fac din ouă de prepeliță, pentru că îi dau și băiețelului mai mare. O prepar cu ardei gras, ceapă, ciuperci, roșie tocată și ce găsesc prin frigider. La prânz, grătar de porc sau piept de pui cu salată. Îmi place rucola, avocado, miezul de nucă. Pe seară este mai problematic, copiii îmi ocupă timp și, dacă depășesc ora șapte, nu mai gătesc. Pe la opt, consum un baton proteic. Masa consistentă este dimineața.

◀ În *Valea Mută*, Emilian e un „ofițer DIICOT cu un trecut destul de încert.“

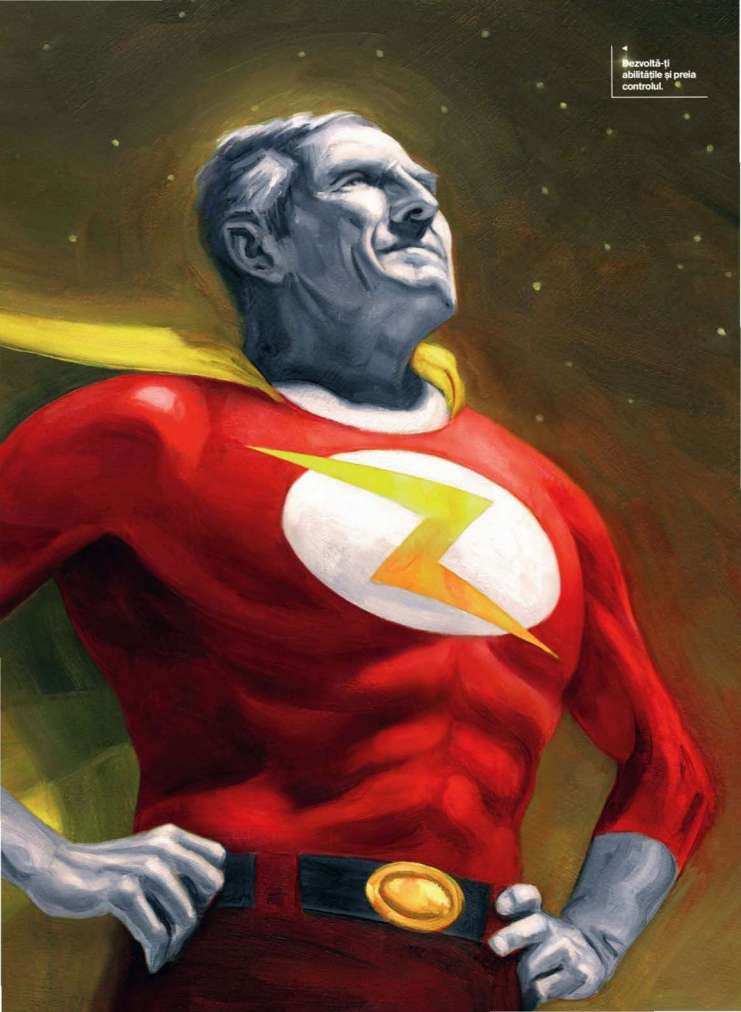
Helena Iută, jachetă, pieroși și cizme, toate Kenzo; H&M (stânga).

Arta de a FI LIDER

Chiar dacă nu te cheamă Franklin, King sau Jobs, ai ocazia să faci un pas în față și să preiei controlul propriei vieți. Iată, în continuare, noile reguli care te vor ajuta să te apuci de treabă.

De Ted Spiker

Ilustrație de Oana Popa


1
Dezvoltă-ți abilitățile și preia controlul.

Pentru a ieși învingător în urzeala tronurilor, nu e musai să fii nemilos.

SE PARE CĂ, DE FIECARE dată când intri pe rețelele de socializare, găsești știri despre încă un lider care a clacat. Un antrenor de fotbal mic de statură care sare la bătaie, în fața unor puști de nouă ani. Un CEO prins că a dat iama în vistieria companiei. Un politician care a dat și el iama în cu totul altceva. ¶ Acum, gândește-te la viața ta - la șefii cu care ai de-a face, la oficialii pe care i-ai votat, la antrenorii de sport și profesorii copiilor tăi. Cât de buni sunt aceștia în rolul de lideri? ¶ Sunt o adevărată sursă de inspirație? ¶ Nu se pricep? Sunt așa și așa? „În prezent, ducem lipsă de lideri capabili", spune Simon Sinek, autorul cărților *Start with Why* și *Leaders Eat Last*. „Avem câțiva, dar e nevoie de mult mai mulți. La urma urmei, mi se pare jenant că am ajuns să-mi fac o carieră din asta. Scriu și țin discursuri despre încredere și cooperare. N-ar trebui să fie nevoie de discursuri pentru asta." ¶ Într-adevăr, cercetările Gallup au demonstrat că, atunci când companiile numesc manageri noi, aceste angajări sau avansări în funcție nu sunt de succes, în 82% din cazuri.¶ „În prezent, majoritatea organizațiilor duc lipsă de conducători potriviți", scrie John Kotter, profesor emerit de leadership la Harvard Business School. „Nu vorbesc de un deficit de 10%, ci de 200% sau chiar mai mult, pe toate nivelurile ierarhice."

Liderii sunt vitali, pentru că de la ei așteptăm să primim indicații pentru ce avem de făcut. Neurobiologii de la Duke University au descoperit că, atunci când au ocazia să aleagă la ce să se uite, maimuțele masculi manifestă un interes asemănător pentru partea dorsală a femelelor și pentru liderii grupului din care fac parte.

„Autoritatea e un mod de a face ordine în societatea noastră complicată și ambiguă", spune Brad Owens, expert și doctor în etica afacerilor la Brigham Young University. Pe măsură ce viețile noastre se complică, frustrarea se accentuează atunci când descoperim că liderii noștri sunt, de fapt, niște funduri de maimuțe.

Totuși, lipsa aceasta acută de lideri aduce cu sine oportunități - e șansa ta. Da, a ta. Conducătorii se fac, nu se nasc, arată cercetările conduse de Jan-Emmanuel De Neve, doctorand la Universitatea Oxford. De Neve s-a interesat dacă leadershipul are o componentă genetică și a descoperit că mulți conducători au în comun același genotip; totuși, a concluzionat că trăsăturile unui lider vin dintr-un amestec de moștenire genetică și influență a mediului. Deci, chiar dacă numele tău de familie nu e Branson, îți poți dezvolta abilitățile de conducător. Și nu e nevoie să fii CEO sau să ai ambiții politice ca să le pui în practică.

„Un lider este o persoană care reușește să scoată ce e mai bun din oamenii din jurul său, și asta este valabil la toate nivelurile", spune Ethan Bernstein, doctorand al Harvard Business School. Acea persoană poți fi chiar tu, la ce nivel dorești.

Deci autoritatea nu e pe moarte, ci se transformă. Pentru a ieși în evidență, trebuie să înțelegi noile reguli pentru a fi lider.

Cum să conduci o rugăciune colectivă la o masă festivă

Convingerile tale religioase nu contează, ideea e să îți manifești recunoștința. Mulțumește-i lui Dumnezeu pentru ceva concret, actual (friptura învelită în bacon), pentru ceva mai important de atât (sănătatea familiei tale), și pentru ceva punctual, cu valoare simbolică, ce îl va face pe toți să zâmbească (noua valvă cardiacă provenită de la un porc, ce îl va ține în viață pe bunicul și în următorii 20 de ani). Apoi, spune un „Amin!" din toată inima și înfruptă-te din bucate.

Deschidere: GalleryStockImages; în această pagină, de sus: Adam Hoshino/Gallery Stock, GalleryThinkStock

1 Fii un narcisist modest

Anul acesta, echipa Golden State Warriors a avut rezultate excelente în NBA, câștigând un număr record de 73 de meciuri. Totul i se datorează antrenorului principal, Steve Kerr, 51 de ani. Unul dintre motivele pentru care e iubit și respectat (Fortune l-a plasat în topul celor mai importanți lideri din lume) e stilul său relaxat, dar în același timp foarte competitiv. Odată, în timpul unui meci, a lovit atât de tare cu pumnul, încât și-a rupt clipboardul, cu toate acestea, după meci, refuză mereu să-și asume contribuția la succesul echipei.

Fluiditatea este o caracteristică importantă a liderilor din ziua de azi. Mai nou, a fi lider nu înseamnă a avea mereu același stil. Trebuie să ai un repertoriu de abilități care să-ți permită să te adaptezi unei varietăți de situații. Poate că va fi nevoie să fii nemilos, atunci când încerci să reduci costurile, la servici, dar nu e nevoie să ai aceeași atitudine arogantă atunci când strângi fonduri pentru acte de caritate.

„E mare tentația de a fi un conducător autoritar, pentru că acestea sunt așteptările", spune Owens. Totuși, liderul agresiv, unidimensional, nu mai este de actualitate. Cu toate că 80% dintre participanții la un studiu efectuat de Pew Research Center sunt de părere că fermitatea e o trăsătură importantă pentru un lider, conducătorii înțelepți de azi au înțeles că ceea ce precede fermitatea e la fel de important - capacitatea de a recunoaște că nu le știi pe toate și disponibilitatea de a te consulta cu ceilalți.

Mai exact, studiile lui Owens arată că, atunci când liderii dau dovadă de modestie, performanțele echipei se îmbunătățesc. „Unul dintre motive ar fi că, în era actuală a tehnologiei informației, e aproape imposibil pentru un lider să afle totul de unul singur", spune el. Probabil cel mai mare avantaj al modestiei este că temperează ieșirile narcisiste, permițând conducătorului să fie puternic, fără a părea un dictator. Cercetările publicate în *Journal of Applied Psychology* arată că un lider cu cele două trăsături contradictorii, de narcisism și modestie, e considerat mai eficient. „E un proces aproape schizofrenic", spune Owens. Iată trei moduri în care poți să-ți dezvolți acest alter ego:

► **Pune întrebări.** Presară-le în orice conversație. Astfel, vei dovedi tuturor că ieși în considerare toate opțiunile și punctele de vedere. Wow, el chiar ascultă!

► **Acționează acum și lasă explicațiile pentru mai târziu.** Când trebuie să iei o decizie rapidă, fii curajos și puternic. Apoi, dovedește tuturor că nu ești căpcăun, explicând de ce situația respectivă necesita o intervenție rapidă.

► **Mulțumește echipei.** Deși ești foarte mândru de tine când lucrurile ies bine, laudă contribuția celorlalți. Sigur, asta poate părea un clișeu, în interviul de după meci, dar echipa ta îți va mulțumi.

2 Pune respectul deasupra rezultatelor

Simon Sinek a fost cazat recent la hotelul Four Seasons, în Las Vegas, unde l-a cunoscut pe Noah, un barista brici care merita un bacșiș mare.

„Îți place slujba ta?", l-a întrebat Sinek.

„O iubesc", a răspuns Noah. Care este motivul? Șefii săi se interesează constant dacă îi este bine și dacă are nevoie de ceva pentru a-și face treaba eficient. Noah mai lucrează și la un alt hotel din Las Vegas, dar nu-i place deloc, pentru că șefii de acolo sunt indiferenți.

„Purtarea angajaților e determinată de lider", explică Sinek. „CEO-ul nu e responsabil de clienți. Responsabilitatea CEO-ului sunt oamenii care lucrează pentru clienți." Fă așa:

► **Fii un exemplu.** Tot ce face un lider este analizat în detaliu, așa că trebuie să fii conștient de potențialele interpretări ale acțiunilor tale. Dacă întârzii 30 de minute la serviciu, nu ești devotat. Dacă-l feliciți pe Robert pentru o reușită, dar ulterior îl ignori pe George când obține aceleași rezultat, ești părtinitor. Purtarea ta trebuie să fie un exemplu pentru ceilalți.

► **Apropie-te de oameni.** Poți comunica eficient prin e-mail sau SMS, dar nu le lăsa să înlocuiască discuțiile. „Mergi în biroul alăturat pentru a face un compliment personal", spune Sinek. „Arată-le oamenilor că îți pasă. Nu prin e-mail, ci prin interacțiunea directă."

► **Lasă telefonul deoparte.** Prezența telefonului pe masă, în sala de ședințe, le transmite tuturor că ai alte priorități. „Când dai dovadă de respect pentru ceilalți, ești recompensat prin loialitate", spune Sinek.

„Conducătorii cei mai buni sunt aproape mereu capabili să simplifice, să scurteze controversele, dezbaterile și îndoiala, oferind o soluție pe înțelesul tuturor."

—Colin Powell, general în retragere

Michael Brandon Myers (pictogramă), Michael Nowak/Getty Images (Powell)

Cum să conduci...

O sesiune de alergare în grup

„Mai întâi le spun că nu se află la o întrecere", spune Bart Yasso, care a condus sesiuni de alergare în grupuri de peste 500 de persoane, pentru Runner's World. Fă conversație, glumește, dar nu pune presiune. Detaliază traseul. Te asiguri că toată lumea va ajunge la destinație și elimini timpii de așteptare după întârzieți și frustrarea aferentă.

Echipa de fotbal a copiilor tăi

Combină exercițiile obligatorii cu activități amuzante și încetează să te porți ca un antrenor atunci când meciul sau antrenamentul au luat sfârșit. Fără exerciții în curte sau scheme explicate acasă. „Mulți dintre copiii antrenorilor ajung să urască sportul, deoarece, pentru ei, antrenamentul nu se termină niciodată", spune John O'Sullivan de la Proiectul Changing the Game.

O ședință de afaceri

În loc să ceri părerea celorlalți, începe prin a spune ceea ce crezi, iar apoi invită participanții să aducă argumente pro și contra. „Această abordare va face ședința mai eficientă și mai productivă", spune Roger Schwarz, autorul cărții *Smart Leader, Smarter Teams.*

Un dans ceremonios

Cu o mână pe spatele partenerei și cealaltă ridicată, ghidează-o ușor în direcția în care urmează să pășești. Asta e tot. Nu uita să zâmbești, să o săruți pe obraz și să îi mulțumești că îți-a oferit acest dans, când muzica se oprește.

3 Asumă-ți responsabilitatea

În 2010, forțele armate ale Statelor Unite au bombardat un convoi din Afganistan, ucigând peste 20 de civili. Generalul Stanley McChrystal, un important oficial din cadrul armatei la momentul respectiv, l-a sunat pe președintele afgan, pentru a-și cere scuze. A fi onest în a-ți recunoaște greșelile, explică el, este un pas important în clădirea încrederii reciproce.

McChrystal a fost ulterior scos din funcție, după ce a criticat administrația Obama, și este acum profesor de leadership la Yale. Decizia sa de a fi direct este contrară tendinței generale manifestate de mulți lideri, de a nu-și recunoaște vina sau de a cosmetiza sau chiar ascunde vestile proaste, în speranța că problema va dispărea cu totul.

„Avem niște probleme culturale majore: lipsa asumării responsabilității lor și faptul că suntem toleranți când ar trebui să luăm atitudine", spune Lee Ellis, colonel de aviație în retragere, care a fost ținut prizonier de război în Vietnam, timp de cinci ani. „Liderii vor să se facă plăcuți, vor să nu supere pe nimeni. Așa că le lipsește curajul de a înfrunta problemele, în timp ce oamenii se întreabă când va lua șeful măsuri într-o anumită situație."

Prin urmare, încercarea de a fi pe placul tuturor are efectul opus, acela de a nemulțumi pe toată lumea. Este contrar nevoilor grupului și a așteptărilor acestuia de la conducători. În sondajul Pew menționat anterior, onestitatea a fost cea mai apreciată trăsătură, 84% dintre participanții la sondaj considerând-o esențială unui lider.

„Transparența clădește încrederea", arată Roger Schwarz, autorul cărții *Smart Leaders, Smarter Teams*.

Ellis, cel mai tânăr prizonier de război din grupul său, spune că și-a însușit cele mai importante lecții de leadership de la colegii săi mai în vârstă care au îndurat tortura pentru a-i salva pe ceilalți. „Conducătorii din actualii le lipsește curajul", spune el - „tupeul de a fi onest și direct, de a purta conversații mature și a pune întrebări dure".

„Eu definesc curajul prin a face ceea ce trebuie, chiar și atunci când nu îți se pare firesc sau nu ești în siguranță", spune Ellis, autorul cărții *Engage with Honor*. „A-ți depăși temerile

„Nu poți să îți impui propria voință asupra celorlalți. Dacă vrei să se poarte diferit, trebuie să îi inspiri să se schimbe."

—Phil Jackson, fost jucător și antrenor NBA

pentru a face ceea ce știm că trebuie, asta înseamnă să conduci cu onoare."

Cu siguranță, e mai ușor de spus decât de pus în practică. Data viitoare când vei avea nevoie să-ți faci curaj pentru a înfrunta pe cineva, într-o situație dificilă la locul de muncă sau acasă, folosește acest model în patru pași, pentru a fi onest și în același timp constructiv:

► **Laudă** „Bob, vreau să te felicit pentru că ai făcut o treabă grozavă cu cifrele de vânzări..."

► **Critică** „... dar am senzația că fiecare tranzacție e însoțită de o situație dramatică care provoacă stres restului echipei."

► **Interogație** „De ce crezi că se întâmplă acest lucru?"

► **Soluție** „Hai să găsim o soluție să păstrăm aceste rezultate, fără a-i frustra pe colegii tăi."

4 Privește în trecut la fel cât privești spre viitor

Astăzi, Steve Jobs este considerat un geniu vizionar. Însă, în 2005, în celebrul său discurs de la ceremonia de deschidere a anului universitar, la Stanford, el a spus un lucru surprinzător: „Nu poți face conexiuni privind în viitor. Le poți face doar dacă privești în trecut."

Cu alte cuvinte, Jobs nu credea că trebuie să te concentrezi doar asupra viitorului; capacitatea de a analiza ce s-a întâmplat în trecut este de asemenea valoroasă. Dacă te uiți la traseul carierei sale, vei vedea că această abordare s-a reflectat în stilul său de lider. De la microgestionarul nemilos de onest și competitiv care a fondat compania Apple, care apoi a fost fost concediat, a înființat alte companii și, în ultimă instanță, s-a întors apoi la Apple, el a evoluat într-un CEO mai flexibil și mai echilibrat care și-a dezvoltat noi abilități, transformând Apple în superputerea de azi.

În sport, această strategie se traduce prin analiza înregistrărilor meciurilor. Într-o relație, este discuția periodică despre evoluția voastră de cuplu. În orice altă situație, e vorba de analiza deciziilor bune și mai puțin bune, pentru a ști ce trebuie îmbunătățit. Pentru a-ți dezvolta această abilitate, încearcă aceste trei strategii:

► **Cere feedback.** Încurajează oamenii din echipa ta să îți spună sincer ce merge și ce nu merge bine. Sau poți deveni partener cu un prieten sau un mentor - cineva din afara echipei - cu care să faci schimb de idei.

► **Alocă timp pentru asimilarea informațiilor.** Când pleci de la o întâlnire, în loc să treci imediat la altceva, petrece câteva minute reflectând la ceea ce s-a întâmplat (sau noteză câte ceva). Discuția s-a încheiat în consens sau au fost și neînțelegeri? Ce ai fi putut face altfel?

„Reflecția - a detecta cu exactitate lecțiile învățate - face parte din ciclul neîntrerupt al dezvoltării personale", spune Paul Tesluk, decanul Buffalo School of Management.

► **Evaluează rezultatele.** Înainte de a lua o decizie, pune pe hârtie rezultatele preconizate. Apoi, șase luni mai târziu, revizuiește-ți predicțiile și evaluează cât de bine te-ai descurcat. Gândește-te la ce ai estimat corect și ce nu și cum poți proceda mai bine, data viitoare când te vei confrunta cu o situație similară.

5 Fă din misiunea ta mai mult decât o simplă afirmație

În 1964, Phil Knight s-a apucat să vândă încălțăminte, din portbagajul mașinii sale. Șaisprezece ani mai târziu, compania sa, Nike, a dobândit stabilitatea financiară. Dacă n-ar fi fost pasionat și devotat, Knight nu ar fi reușit să transforme ideea sa într-o afacere de 32 de miliarde de dolari.

Nu trebuie să ignori balanța dintre pierderi și profit, dar problema leadership-ului actual e, în opinia multora, umătoarea: dacă judeci succesul doar din punct de vedere financiar, ești lipsit de viziune. Acesta este mesajul transmis de Sinek, că organizațiile trebuie să înceapă să se întrebe „De ce?" în loc de „Cât costă?".

„Mulți CEO nu cred într-un scop în sine. Gândesc doar în parametri economici", spune Robert Quinn, profesor doctor în management la Universitatea din Michigan. „Majoritatea directorilor executivi nu își stabilesc un țel, nu dau importanță acestui aspect."

„Un sondaj Gallup din 2014 arată că doar 32% dintre oamenii care muncesc cred în ce fac. O altă cauză a problemelor actuale", spune Quinn.

Cum să conduci un atac dintr-o poziție defensivă într-un meci de baschet
Dacă te afli în posesia mingii, nu avansa direct spre mijlocul terenului. Virează ușor în lateral. Poți pasa mingea atacanților pe extremă sau poți face asta: 1) prefă-te că pasezi și accelerează pentru o aruncare puternică din alergare, din apropierea coșului; 2) traversează culoarul pentru a ajunge de partea cealaltă a coșului (o mișcare greu de apărat, deoarece adversarul va alerga cu spatele); sau 3) pasează mingea înapoi la jucătorul din ofensivă, mișcare la care nu se așteaptă nimeni.

Ryon Rynes/AdMedia/Opus USA (Jackson), Gulliver/Fredrick Bracchi (Basicevic)

„Multe companii au o declarație privind obiectivele, însă, în majoritatea cazurilor, aceasta nu este reală", explică Quinn. „În doar 10% din cazuri companiile chiar cred în ceea ce și-au propus, și acolo se vor vedea rezultatele."

De exemplu, scopul declarat al companiei Nike este „să oferе inspirație și inovație fiecărui atlet* din lume. (*Oricine are un corp este atlet.)" Misiunea Twitter este „să ofere tuturor puterea de a crea și a distribui idei și informații, în timp real, fără bariere".

Acestea sunt genul de obiective pe care oamenii le vor sprijini. Este ușor să fii lider când reprezinți o asemenea misiune. Iată cum îți poți crea propria motivație:

► **Gândește ca un copil.** De ce lucrezi în compania asta? De ce vrei să candidezi pentru o funcție publică? În loc de a enumera rezultatele (salariul e bun, averea mea e în pericol), definește motivația ta fundamentală (compania în care lucrez face lumea mai bună, vreau să-mi aduc aportul la dezvoltarea comunității). Dacă nu-ți poți defini motivația astfel, ar fi mai bine să nu alegi calea respectivă.

Iată care este secretul: dești mereu dau vina pe asta, liderii nu eșuează pentru că lucrează cu oameni nepotriviți; eșuează pentru că oamenii nu cred cu adevărat în motivația conducătorului lor.

„Liderul pregătește terenul, iar oamenii reacționează în consecință", spune Sinek. „Oamenii sunt în stare să-și dea viața pentru un scop, dacă simt că liderului îi pasă de ei și vrea să îi ajute să se dezvolte pentru a avea noi realizări."

„Cel mai bun director executiv este cel suficient de înțelept să aleagă oameni potriviți să facă ceea ce le spune și suficient de stăpân pe sine încât să nu intervină în activitatea acestora."

—Theodore Roosevelt, fost președinte al SUA

PhotoQuest/Getty Images (Roosevelt); Matt Roth (Baugh)

Vrei și tu țara ta?

FII PROPRIUL TĂU DICTATOR

Ai visat vreodată să fii conducătorul propriei țări? Fă cunoștință cu Kevin Baugh, Liderul Suprem al Republicii Molossia. De Eric Spitznagel

În fiecare bărbat trăiește un mic dictator. Nu din acela rău, care încalcă drepturile omului și invadează alte țări fără niciun motiv, ci un dictator în sensul de bază al cuvântului – o persoană cu puteri absolute care ia toate deciziile importante fără a fi trasă la răspundere. Din păcate, în viață nu e chiar așa. Nu poate fi totul așa cum vrei, mereu.

Asta dacă nu cumva te chemă Kevin Baugh. Sau Excelența Sa Kevin Baugh, Președinte și Lider Suprem al Republicii Molossia, așa cum îi place să i se spună.

Nu te obosi să cauți Molossia pe hartă. Nu o vei găsi, deoarece existența acestei țări nu este recunoscută oficial. Aceasta se întinde pe un teritoriu de circa 4.000 de metri pătrați, pe care Baugh l-a cumpărat în 1998 în Dayton, Nevada, la o oră distanță de Reno.

Nu-i trebuie prea multe pentru a înființa propria republică suverană. Pentru Baugh, totul s-a limitat la arborarea unui drapel. Fără taxe sau formulare de completat. „Unii își creează propria Declarație de Independență, deși nu prea au cui să o declare", spune el.

Molossia are șapte cetățeni (membrii familiei lui Baugh), un oficiu poștal (ce folosește timbre cu înfățișarea lui Baugh), o bancă națională, industrie (un magazin mixt și un bar), un imn național („Patria șoimilor și a celor sălbatici / Frumoasa Molossia este casa noastră…" spun versurile) și propria monedă de schimb. Are și o economie înfloritoare – un magazin online ce comercializează suvenire din Molossia – și chiar conflicte: Molossia este „în război" cu Germania de Est (deși Baugh știe că Zidul Berlinului a căzut), din 1983.

Pare o nebunie, dar cine n-ar vrea să creeze legi bazate pe propriile preferințe? Spanacul a fost scos în afara legii, în Molossia, la fel și pungile de plastic. Și cine nu își ar dori o zi de sărbătoare în cinstea animalului său de companie? 4 februarie e Ziua Jack, în onoarea răposatului Prim Patruped.

L-am sunat pe dictatorul în vârstă de 54 de ani, care oficial lucrează în departamentul Resurse Umane, „pentru o companie mare al cărei nume nu va fi menționat", să aflăm ce a învățat după patru decenii de dictatură închipuită.

MH: Ce te face să fii un conducător bun?
KEVIN BAUGH: Ei bine, nu prea mă consider un conducător nemaipomenit. Nu am o personalitate dinamică, impunătoare, care îi determină pe ceilalți să facă ce vreau eu. Îmi conduc națiunea pentru că eu am creat-o.

De ce ți-ai creat propria țară? Nu ești fericit în Statele Unite?
Ba da, Statele Unite sunt o țară minunată. Cred că lucrurile merg bine acolo. Probabil sunt mai optimist decât majoritatea americanilor în privința asta. Cea mai bună analogie pentru ceea ce fac este situația în care un copil își declară camera o țară independentă, pentru a nu mai fi nevoit să-și strângă șosetele sau să facă ordine.

Cât de independent ești, de fapt? Plătești impozite în SUA, nu-i așa?
Da, plătesc, dar consider asta un ajutor financiar extern acordat Statelor Unite. Am văzut ce soiesle au – chiar au nevoie de tot ajutorul.

Ești căsătorit, nu-i așa?
Da. Molossia este o națiune de familie.

Dacă i-aș spune soției că eu sunt dictatorul în casă, mi-ar râde în față.
Eu și soția mea suntem căsătoriți de cinci ani, iar Molossia există de aproximativ 39 de ani. Deci, Molossia a fost prima. De la începutul relației, soția mea știa în ce se bagă.

Și ceilalți cetățeni, copiii tăi, de exemplu? Au protestat până acum?
Mereu comentează. Dar e foarte ușor să-mi fac cetățeni fericiți în Molossia. Dacă presimt vreo revoltă socială, comand pizza.

Molossia nu există, iar tu pari conștient de asta, chiar dacă pretinzi că este o țară. Știi că e doar o iluzie.
Ei bine, e complicat.

Chiar crezi că e o țară adevărată?
Încercăm să ne păstrăm simțul umorului și să nu ne luăm în serios, pentru a nu ne pomeni cu guvernanții la ușă, să ne trimită la închisoare pentru insubordonare. Cu toate acestea, credem că națiunea noastră e una adevărată.

Pe patru mii și ceva de metri pătrați?
Molossia are tot ce îi trebuie unei țări, la scară mai mică. Avem chiar și o flotă.

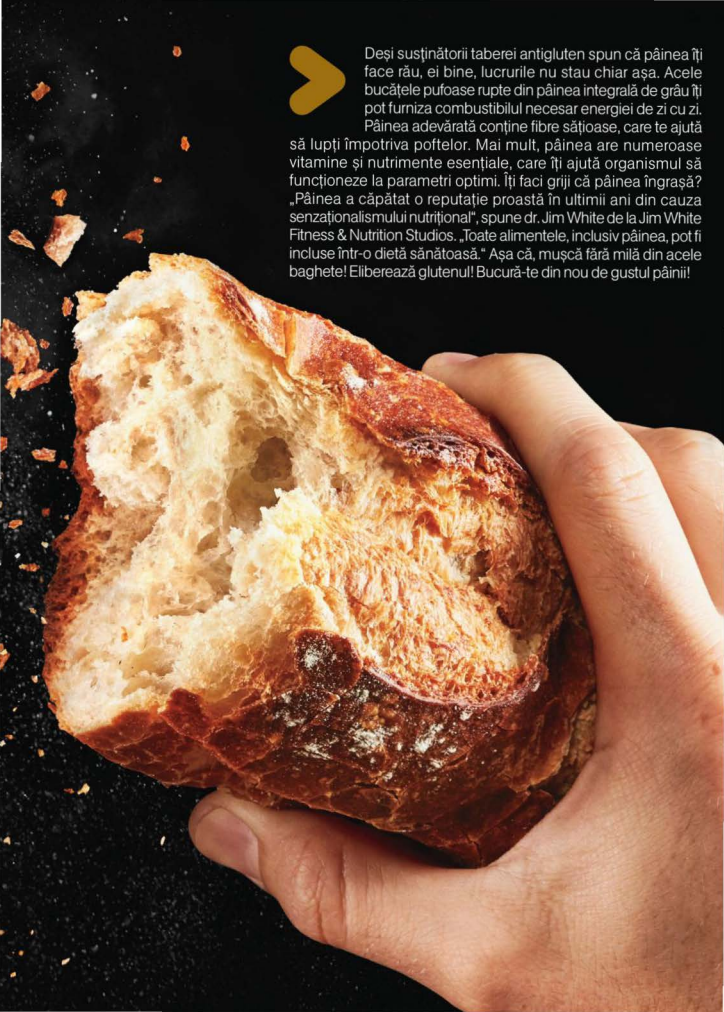
Cum așa?
Avem câteva bărci gonflabile. Ne facem treaba cu ele. Plutesc pe apă.

PÂINEA – DIN NOU PE MASĂ!

A sosit vremea să onorăm pâinea proaspăt coaptă, cu coajă crocantă, drept cel mai bun lucru de când, ei bine, știi tu.

De Paul Kita
Fotografii de Christopher Testani

Aceasta de Lucia Dobrin Pleșuț



Deși susținătorii taberei antigluten spun că pâinea îți face rău, ei bine, lucrurile nu stau chiar așa. Acele bucățele pufoase rupte din pâinea integrală de grâu îți pot furniza combustibilul necesar energiei de zi cu zi. Pâinea adevărată conține fibre sățioase, care te ajută să lupți împotriva poftelor. Mai mult, pâinea are numeroase vitamine și nutrimente esențiale, care îți ajută organismul să funcționeze la parametri optimi. Îți faci griji că pâinea îngrașă? „Pâinea a căpătat o reputație proastă în ultimii ani din cauza senzaționalismului nutrițional", spune dr. Jim White de la Jim White Fitness & Nutrition Studios. „Toate alimentele, inclusiv pâinea, pot fi incluse într-o dietă sănătoasă." Așa că, mușcă fără milă din acele baghete! Eliberează glutenul! Bucură-te din nou de gustul pâinii!

Ce este în pungă

Evită strategiile de marketing ale producătorilor de pâine ambalată, cu acest ghid.

Multe firme încearcă să deruteze consumatorii cu ambalaje rafinate și trucuri de etichetare, care le fac produsele să arate mai sănătoase. Nutriționista Valerie Berkowitz de la Centrul pentru Sănătate Echilibrată din New York îți spune după ce trebuie să te uiți când cumperi o pâine.

SFAT #1

Nu aprecia pâinea după culoare

„Producătorii pot adăuga caramel și alți coloranți pentru ca pâinea albă să pară mai închisă la culoare", spune Berkowitz. Citește lista de ingrediente și caută termenul „integral".

SFAT #2

Ai grijă la adaosul de semințe

Unele pâini sunt presărate cu semințe de susan, de in sau fulgi de ovăz. „Gândește-te la ele ca la o garnitură. Cantitatea nu e suficientă pentru a avea un impact nutrițional mare", spune Berkowitz.

SFAT #3

Tratează germenii cu suspiciune

Cerealele germinate au doar o cantitate puțin mai mare de proteine, vitamine și minerale. În general, ele conțin mai puțini aditivi și pot fi o alegere sănătoasă, dar nu numai datorită efectului de germinare.

BUNĂ

Vel Pitar Toast Grâu întreg

Primul ingredient este făina dietetică – integrală de grâu, dar apare listată și făina de soia, iar o felie conține 1 gram de zaharuri.

Per felie: 57,25 calorii, 3,02 g proteine, 8,37 g carbohidrați (2,55 g fibre)

MAI BUNĂ

Vita Silhouette Pâine cu șase cereale

Din făină integrală de grâu și secară, cu adaos de semințe de susan, in, mac, floarea-soarelui, fulgi de ovăz și boabe de soia, pâinea are 0,9 grame de zahar/felie.

Per felie: 71,6 calorii, 2,4 g proteine, 11,3 g carbohidrați (5,3 g fibre)

CEA MAI BUNĂ

Dobrogea Bongrana sana ultrafibre

Pâine cu făină dietetică (măcinis integral) de grâu și secară, adaos de semințe de mei, in, floarea-soarelui, dovleac, susan, la doar 0,3 grame de zahar/un per felie.

Per felie: 50 calorii, 3,1 g proteine, 7,3 g carbohidrați (1,46 g fibre)

NESTECĂ ASTA

Cât de mult este prea mult?

R: „Aș recomanda nu mai mult de patru-șase felii de pâine integrală pe zi. Să zicem că ai 68 de kilograme și vrei să-ți menții greutatea – mănâncă zilnic cel mult 300 de grame de carbohidrați. În medie, felia ta de pâine integrală are circa 20 de grame. Teoretic, poți mânca până la 12 felii pe zi, dar îți recomand să consumi o gamă variată de alimente. Include în dietă alte cereale, cum ar fi ovăzul, orezul brun și quinoa."
—Jim White, nutriționist

Pâine învechită? Fă un toast franțuzesc

De ce ai nevoie

2 ouă
½ ceașcă de lapte integral
1 linguriță de zahăr
1 linguriță de extract de vanilie
½ linguriță de scorțișoară
Un vârf de cuțit de sare
3 linguri de unt nesărat
4 felii subțiri de pâine de o zi
1 banană tăiată rondele

Cum o prepari

Într-un castron larg, bate ușor ouăle. Amestecă următoarele cinci ingrediente. Într-o tigaie antiaderentă, la foc mediu spre mare, topește untul. Înmoaie feliile de pâine în mixul cu ouă și lapte, pe rând, întorcând fiecare felie până se acoperă și absoarbe lichid. Mută feliile în tigaie și prăjește-le până devin maronii, circa două-trei minute pe fiecare parte. Între timp, adaugă rondelele de banană în tigaie și rumenește-le ușor pe fiecare parte. Servește toastul franțuzesc cu bananele deasupra; pune sirop dacă vrei. *Vei obține două porții*

Aranjament culinar: Kirsten Gerard/Cornelia Adams. Scenă: Iacob (pâine)

4 pâini pe care le vei adora

1
PENTRU BURGERI
Chiflă tip brioșă
„Este preparată dintr-un aluat dulce, îmbogățit cu unt, care e delicios atunci când e prăjit", spune Richard Bertinet, autorul cărții *Dough*. De asemenea, se poate face un toast franțuzesc nemaipomenit.

2
PENTRU PIZZA
Naan
Această pâine de origine indiană nu este ideală numai pentru curry-uri, ci și pentru o gustare rapidă. Unge-o cu sos de roșii, adaugă mozzarella și frige-o pe grătar până se topește brânza.

3
PENTRU FRIPTURA DE VITĂ
Ciabatta
„Brutarul amestecă făina, apa și drojdia și așteaptă 24 de ore înainte de a adăuga restul de ingrediente pentru aluat. Această metodă produce un aluat pufos după coacere", spune Bertinet.

4
IDEALĂ PENTRU RESTUL
Pâine cu maia
„Are o crustă crocantă, cu aromă de caramel, dar în interior e moale, sărată, dulceagă și ușor acră. O mănânc cu aproape orice", spune Bertinet. Recomandări: brânză cheddar, salată de ouă și roșii.

Styling: Adam Hewberne-Bruno

Tipuri de făină și semnificația numerelor de pe pachete

Pentru mulți bărbați, indicativele prezente pe pungile de făină reprezintă un mister. Cifrele îți dezvăluie conținutul maxim al substanțelor minerale din făină (multiplicat cu 1.000) și gradul de extracție – cu cât numărul e mai mare, cu atât făina e mai sănătoasă.

FĂINA DE GRÂU DIETETICĂ	FĂINA DE GRÂU NEAGRĂ	FĂINA DE SECARĂ	FĂINA DE GRÂU SEMIALBĂ	FĂINA DE GRÂU ALBĂ	FĂINA POTRIVITĂ PENTRU PREPARAREA PÂINII:
tip 1.750 și graham – făină integrală;	1.250, 1.300, 1.350;	997, 1.150, 1.200; 1.800 – făină din secară integrală;	780, 800, 900;	000, 480 (sau 450), 550, 650;	tip 550, 650, 997, 1.050, 1.150 și 1.800.

FLORA MICROBIANĂ, EXPLICATĂ

—

DE JOE KITA
FOTOGRAFII DE MARTIN OEGGERLI

Ilustrație de Elena Pirjol

Fă cunoștință cu miliardele de microbi care locuiesc în intestinele tale (stânga), pe picioare (dreapta), la subraț sau chiar în buricul tău. Nu ceda impulsului de a te dezinfecta; acești microbi sunt de partea ta, în lupta zilnică pentru a ține invadatorii la distanță și pentru a-ți proteja sănătatea.

Chiar acum, în burta ta e petrecere mare. Miliarde de microbi lucrează împreună să extragă nutrimentele din alimentele ingerate și să țină la distanță intruşii. ● Așa-numita floră microbiană intestinală a făcut valuri în ultima vreme, ducând la apariția a numeroase alimente și suplimente probiotice, care pretind că pot continua petrecerea din stomac, în beneficiul sănătății. ● Flora microbiană se găsește pe întreg corpul uman – la subraț, în gură, în nas, între degetele de la picioare, peste tot. Laolaltă, aceşti microbi pot cântări până la 2,5 kilograme – de două ori greutatea creierului – la un adult de 90 de kilograme. ● „Am recoltat probe din burice", spune Rob Dunn, doctor în biologie la North Carolina State University, „și am descoperit mii de specii diferite de microbi benefici." Flora microbiană de acest tip este o rețea de comunități prospere, de care avem nevoie pentru a trăi. ● „Existența noastră se bazează pe acești microbi", spune Dunn, „însă modul nostru de viață a dus la dispariția unor specii de microbi benefici." Pierderea acestora a fost asociată cu numeroase maladii, inflamații ale colonului, scleroză multiplă, astm și Alzheimer. Noile descoperiri au dus la o nouă percepție asupra sănătății publice. ● „Pe corpul tău conviețuiesc, în prezent, cel puțin o mie de specii de microbi benefici", spune Dunn, „ceea ce înseamnă că există o mie de posibilități să te îmbolnăvești, dacă acestea dispar." Ți-am atras atenția? ● Hai să facem cunoștință cu aceste creaturi prin intermediul fotografiilor realizate la microscopul cu electroni. Dunn va fi ghidul nostru în acest demers de explorare a faunei sălbatice din corpul tău.

Microorganismele din intestine

PAGINA ANTERIOARĂ, STÂNGA Până acum, au fost descoperite mii de specii de bacterii, dintre care majoritatea trăiesc în intestinul gros (colon). Fiecare are un rol specific. „Unele contribuie la digestia alimentelor grele, ca fibrele din broccoli, cu ajutorul enzimelor care acționează ca niște cuțite microscopice", spune Dunn. Altele contribuie la întărirea mucoasei intestinale. O categorie aparte ar putea influența luarea în greutate și schimbările de dispoziție. Corpul tău produce un compus chimic care le ajută să se grupeze laolaltă, astfel încât să nu poată fi excretate cu ușurință. În ciuda fericității sale aparente, flora microbiană este fragilă și apare la scurt timp după naștere, deci trebuie protejată. „Antibioticele ucid și bacteriile nocive, și pe cele benefice, și s-ar putea să nu mai poți reface în totalitate flora microbiană distrusă."

Bacteriile de pe picioarele tale mirositoare

PAGINA ANTERIOARĂ, DREAPTA Acești indivizi mici și galbeni se numesc stafilococi și joacă un rol important în flora microbiană de pe picioarele tale. În trecut, strămoșii tăi descuțiți erau expuși unui risc crescut de infecție a membrelor inferioare. Dunn e de părere că acești microbi au mărit speranța de viață a strămoșilor, producând compuși chimici care omoau ciupercile. În prezent, rolul lor a fost redus la protejarea ta în vestiarele comune. Picioarele tale transpiră aproximativ cât o cană de apă pe zi. „Obișnuiam să credem că, în felul acesta, corpul se răcorește", spune Dunn, „dar eu cred că e pentru a favoriza apariția acestor microbi. Astăzi, purtarea șosetelor și a pantofilor le oferă un mediu de dezvoltare cu totul nou, așa că, în prezent, rolul lor se reduce la emanarea unui miros neplăcut al picioarelor."

Bacteria E. coli

Această bacterie e considerată patogenă. Totuși, colonii de E. coli își fac de cap în intestinul tău chiar acum, contribuind, alături de restul florei microbiene, la menținerea sănătății. „Fotografia de mai sus le înfățișează sub formă de capsule albastre, prezente în densitate mică, în interiorul colonului, ceea ce e bine", spune Dunn. Doar când în organismul tău ajunge o nouă specie de E. coli, cu potențial patogen deosebit, te poți îmbolnăvi sau poți chiar să mori. „Ce bacterii sunt benefice și care sunt cele nocive, iată o problemă complexă în ecosistemul corpului tău", explică Dunn. „Ai nevoie de un aport moderat de microbi; trebuie să îți dai seama cum să te ferești de bacterii noi și să le păstrezi pe cele cu care conviețuiești deja."

Toate imaginile (Citeste "Despre", subtitrat de School of Life Sciences, FHNW, pictograme de Michael Brandon Myers

Bacteriile și sporii fungici din buric

Războiul din buric, prezentat alături, este caracteristic întregii epiderme. „Porți o mantie de microbi benefici", spune Dunn, iar aceasta are două funcții principale: te protejează de agenți patogeni (imaginează-ți că un virus gripal ar ateriza în mijlocul acestui peisaj; n-ar avea nicio șansă) și contribuie la crearea mirosului corporal, plăcut sau mai puțin plăcut – parfumul tău personal. „Glandele din corp hrănesc acești microbi cu secrețiile lor", spune Dunn. „Se pare că buricul are glande speciale pentru acest scop, ca un sistem de hrănire pentru microorganisme. Acești microbi produc deșeuri pe care le emană în aer, influențând felul în care țânțari (și oameni) sunt fie atrași, fie dezgustați de tine. „Culmea ironiei este că deși îndepărtarea acestei mantii de microbi ți-ar cauza moartea, oamenii își pun viața în pericol folosind produse antibacteriene și antiperspirante", spune Dunn. El te sfătuiește să folosești clasica metodă de curățare cu apă și săpun și să renunți la deodorant, măcar în zilele libere.

Microbii de pe limbă și din gură

Aceste fâșii cu aspect de confetti sunt doar câteva dintre milioanele de microbi care trăiesc pe limbă și în mucoasa bucală (de culoare roșu închis). Când lucrează în folosul tău, aceștia contribuie la ingerarea alimentelor și la eliminarea agenților patogeni. Însă dieta le poate îngreuna misiunea. Microbii din gura omului-vânător erau complet diferiți de cei din mucoasa bucală a agricultorului", spune Dunn. „Imediat ce oamenii au început să consume zahăr, întreaga floră microbiană bucală s-a schimbat, ducând la apariția cariilor și problemelor parodontale. Cu cât mâncăm mai mult zahăr, cu atât mai diferit va fi câmpul de bătaie al bacteriilor." Pasta de dinți și apa de gură pot și ele modifica echilibrul existent.

Reproducerea microbiană

Această creatură microscopică aparține unui grup mai mare de bacterii, unele dintre acestea benefice, altele vinovate de infecții ale urechii sau pneumonii grave. Imaginea prezintă un proces ce are loc de sute de milioane de ori pe zi. În gura și intestinele tale – diviziunea unui microb, pentru a crea o nouă generație. „Această bacterie poate fi întâlnită și în anumite feluri de brânză", spune Dunn. „De fapt, multe bacterii folosite la prepararea alimentelor fermentate, ca varza Kimchi sau pâinea cu maia, provin din corpul uman. Aceste alimente vii te pot ajuta să-ți recolonizezi burta cu bacterii benefice."

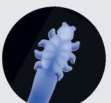
Bacteria Helicobacter pylori

Aceste fâșii aurii sunt colonii de H. pylori, o specie de bacterii care trăiește în mucoasa gastrică a majorității oamenilor. Acestea sunt vinovate de apariția ulcerului și a unor tipuri de cancer stomacal. Totuși, în esență, această bacterie nu este nocivă. De fapt, văzută în ansamblul florei microbiene gastrice, aceasta are un rol important în reglarea aciditățil, reducerea refluxului gastric și a riscului de cancer esofagian. De asemenea, se pare că poate lupta și împotriva astmului și a alergiilor. „Din nou, este vorba de un echilibru", spune Dunn. „Dacă îl strici, chiar și cei mai buni prieteni se pot întoarce împotriva ta."

Megan Thommes/Dr. Dan Fergus (Academy Dermatol), Gulver/ThinkStock (viermele-cârlig, acarienii din blană)

CREATURILE DE PE TINE

De parcă n-ar fi de ajuns că găzduiești miliarde de bacterii, iată și alți paraziți care te plac.



ACARIENII DEMODEX

Câteva creaturi din acestea trăiesc în fiecare dintre foliculii pielii tale. Diferă în funcție de zona geografică, așa că acarienii de pe chinezi sunt diferiți de cei care trăiesc pe europeni. Dunn și colegii săi îi studiază de ani de zile, dar încă n-au aflat mare lucru despre ei, în afara faptului că sunt hrăniți de folicul și, pentru că nu au anus, pur și simplu plesnesc când sunt sătui.

VIERMELE-CÂRLIG

Aproape jumătate din populația lumii va fi gazda paraziților intestinali la un moment dat în viață. Acest vierme consumă din hrana gazdei și îl poate face rău. Totuși, în ciuda aspectului periculos, poate fi benefic. „Unele boli autoimune sunt asociate cu pierderea acestor paraziți", spune Dunn. „De fapt, unele persoane se infestează voluntar, în scop paliativ."

ACARIENII DIN BLANĂ

„Una dintre teoriile care justifică absența părului des de pe corp, la oameni, este că acești paraziți se agață de firul de păr și transmit patogeni", spune Dunn. Goliciunea este o consecință evoluționistă a infestărilor din trecut. „Nu vrem să convietuim cu astfel de creaturi pe corp. Însă, pentru acestea, corpul uman este un habitat, iar până de pe spatele tău este Serengeti."

AUTUMN OFFERS

TRAIN YOUR BODY AT BODY ART WELLNESS CLUB!

LOCURI LIMITATE!

DE LA 55 EURO / LUNĂ*

PRIMELE 100 DE ABONAMENTE BENEFICIAZĂ DE TARIFE SPECIALE LA TOATE TIPURILE DE ABONAMENTE.

* Oferta nu se cumulează cu alte promoții, este supusă unor termene si condiții și este valabilă până la epuizarea locurilor disponibile.
** Prețul include TVA și reprezintă tipul de abonament Window Full Time Dry (1 lună, acces la sala de fitness, aerobic și zona SPA).

www.body-art.ro | office@body-art.ro
Tel.: +40 31 106 1160 | +4 0731 111 113 | Fax: +40 31 106 1161
7D Vitan Bârzești - RIN Grand Hotel

Body Art Wellness Club

Antrenamentele

„Am urât fiecare minut de antrenament, dar mi-am zis: «Nu renunța. Suferă acum și trăiește-ți restul vieții ca un campion».“

Muhammad Ali

P. 108
Fă-ți 6-pack la orice vârstă
Nu contează câți ani ai, ci cum și cât te antrenezi.

P. 112
Tonifică, definește
Circuitul care te va aduce în cea mai bună formă

P. 113
Cardio + Forță
Învață cum trebuie să le mixezi ca să ai rezultatele dorite.

Model: Zoran Ivanovic/Elite Models, Cape Town

FOTOGRAFIE DE SEAN LAURENZ

Cel mai rapid drum către 6-pack

Te vei antrena cinci zile pe săptămână. În prima, a treia și a cincea zi vei efectua ridicări. Iată cum: la primul exercițiu, îți vei „autoregla" seturile. Apoi vei completa două circuite diferite. Vezi „Cum procedezi" de la pagina 110 pentru instrucțiuni detaliate. Poți urma acest program de oriunde, timp de 4-12 săptămâni.

1 Împins cu haltera de pe podea

Așază-te pe spate și ține o halteră deasupra pieptului, cu brațele întinse și genunchii flexați. Coboară bara până când partea superioară a brațelor atinge solul. Fă pauză și împinge din nou haltera în poziția de start. Dacă nu vrei să te așezi pe podea, efectuează presa clasică la bancă.

2 Împins cu gantera din plan înclinat

Așază-te cu fața în sus pe o bancă înclinată într-un unghi cât mai jos. Ține o pereche de gantere deasupra pieptului, cu brațele întinse și palmele orientate spre înainte. Coboară încet brațul drept în lateralul pieptului, în timp ce brațul stâng rămâne extins deasupra corpului. Împinge înapoi cu brațul drept, coboară brațul stâng și revino la poziția de start. Aceasta este o repetare.

3 Îndreptări cu picioarele (aproape) întinse

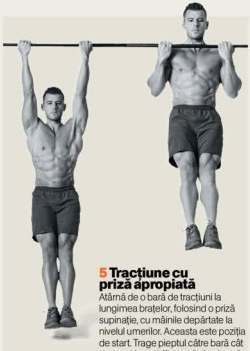
Apucă o pereche de gantere și stai drept, cu ganterele sprijinite pe coapse. Fără să curbezi partea inferioară a spatelui, flexează ședurile și coboară trunchiul spre podea. Fă pauză și revino în poziția de start.

4 Extensii la cablu

Stai pe bancă, în fața unui aparat pe cabluri, cu scripetele pus în poziția de sus. Apucă mânerul și trage ușor de cablu către piept. Fă pauză și inversează mișcarea ușor.

Adaptare de Luiza Gabriela Vrînceanu. Grooming (exerciții): Gina Kay/Hunt Beauty Marks; RUDY ARCHILETA (Bill Hartman); grooming: Umeena Rose/Wide Eyed Beauty

FOTOGRAFII DE BEN GOLDSTEIN



5 Tracțiune cu priză apropiată

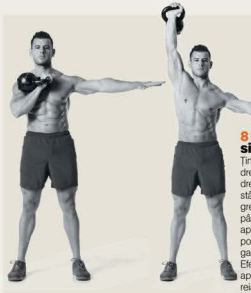
Atârnă de o bară de tracțiuni la lungimea brațelor, folosind o priză supinație, cu mâinile depărtate la nivelul umerilor. Aceasta este poziția de start. Trage pieptul către bară cât de repede poți, fă pauză și coboară în două secunde la poziția inițială.

6 Cărarul valizei

Apucă o ganteră grea, ține-o în lateralul corpului și plimbă-te. Menține trunchiul drept. Mergi 30 de metri; apoi schimbă părțile și mergi încă 30 de metri înapoi.

7 Genuflexiune cu gantera în față

Ține o pereche de gantere cu palmele orientate spre interior și partea superioară a brațelor perpendiculare cu podeaua. Împinge șoldurile în spate și coboră corpul în genuflexiune; apoi împinge-te din nou sus.



8 Presa cu un singur braț

Ține un kettlebell în mâna dreaptă și la nivelul umărului drept, cu brațul flexat. Întinde stânga în lateral. Împinge greutatea deasupra capului până când brațul este drept; apoi coboară greutatea în poziția de start. (Poți folosi o ganteră în loc de kettlebell.) Efectuează toate repetările; apoi schimbă mâinile și reia mișcarea. Nu te odihni între părți.

9 Îndreptare

Apleacă-te la nivelul șoldurilor și genunchilor și apucă o halteră folosind o priză pronație, cu brațele depărtate mai mult decât lățimea umerilor. Acum ridică-te și trage bara de pe podea, împingând șoldurile înainte. Coboară haltera înapoi la sol.

10 Ramat cu gantera într-un singur braț

Ține o ganteră în mâna stângă și pune mâna dreaptă și genunchiul drept pe o bancă plată. Coboară trunchiul până ajunge aproape paralel cu podeaua. Apoi trage gantera în lateralul pieptului. Fă pauză și revino la poziția de start. Efectuează toate repetările, schimbă părțile și reia mișcarea.

11 Urcare pe stepper cu genunchiul ridicat

Apucă o pereche de gantere și sprijină piciorul stâng pe o bancă sau un stepper. Împinge în călcâiul stâng și ridică-te încet pe bancă, în timp ce ridici piciorul drept la un unghi de 90 de grade. Coboară înapoi pe podea, în două secunde, piciorul drept. Efectuează toate repetările, schimbă piciorul și reia mișcarea.

12 Ridicarea kettlebell-ului deasupra capului

Stai pe spate și ține un kettlebell deasupra pieptului, cu brațele întinse. Adu șoldurile și genunchii la 90° și apropie picioarele. Inspiră profund. În timp ce expiri, coboară ușor kettlebell-ul în spatele capului, menținând partea inferioară a spatelui pe podea. Fă o pauză: apoi inspiră în timp ce tragi greutatea înapoi sus.

Cum procedezi

În zilele de antrenament pentru forță (prima, a treia și a cincea zi), începe cu Exercițiile Primare. Fiecare Exercițiu Primar este efectuat folosind seturile „autoreglatoare"; adică vei face de la trei la șase seturi, în funcție de condiția fizică. Dacă nu mai reziști la setul patru, de exemplu, te vei opri. În unele zile vei putea să faci șase seturi; în altele doar trei. Această tehnică îți asigură doza perfectă de creștere musculară. În cele din urmă, efectuează circuitele: fă exercițiile listate în ordinea menționată și în numărul prescris de repetări. Antrenamentul se termină după ce ai completat circuitele.

Antrenor: Bill Hartman, coproprietar al IFAST din Indianapolis
Potrivit pentru: Definirea corpului

ZIUA 1	**EXERCIȚIU PRIMAR** 1 Seturi: 3-6 Repetări: 4, folosind o greutate pe care o poți ridica de șase ori Pauză: 2-3 minute între seturi	**CIRCUIT 1** Exerciții: 2, 3, 4 Repetări: 6-8 fiecare Pauză: 75 de secunde Runde: cât de multe poți până îți cedează corpul	**CIRCUIT 2** Exerciții: 6, 12 Repetări: 8-10 fiecare Pauză: 75 de secunde Runde: 2
ZIUA 2	**CARDIO:** 45-60 de minute la un ritm conversațional		
ZIUA 3	**EXERCIȚIU PRIMAR** 5 Seturi: 3-6 Repetări: 4, folosind o greutate pe care o poți ridica de șase ori Pauză: 2-3 minute între seturi	**CIRCUIT 3** Exerciții: 4, 7, 8 Repetări: 6-8 fiecare Pauză: 75 de secunde Runde: cât de multe poți până îți cedează corpul	**CIRCUIT 4** Exerciții: 6, 12 Repetări: 8-10 fiecare Pauză: 75 de secunde Runde: 2
ZIUA 4	**CARDIO:** 45-60 de minute la un ritm conversațional		
ZIUA 5	**EXERCIȚIU PRIMAR** 9 Seturi: 3-6 Repetări: 4, folosind o greutate pe care o poți ridica de șase ori Pauză: 2-3 minute între seturi	**CIRCUIT 5** Exerciții: 10, 2, 11 Repetări: 6-8 fiecare Pauză: 75 de secunde Runde: cât de multe poți până îți cedează corpul	**CIRCUIT 6** Exerciții: 6, 12 Repetări: 8-10 fiecare Pauză: 75 de secunde Runde: 2

INSIDER EVENTS & PROMO

SONY • SÖLDEN • DESIGN&AFTER • DIRE STRAITS

CLARITATEA SUNETULUI, REDEFINITĂ

Sony lansează noua gamă audio „Signature Series", definită de atenția la detalii și de materiale de cea mai bună calitate, ce cuprinde căști, walkman și amplificator (cu circuitul D.A. de amplificator hibrid). Gândite pentru a se completa reciproc, căștile, walkmanul și amplificatorul pentru căști transformă gama Signature într-o experiență audio unică, reprezentând standardul de excelență Sony în ingineria echipamentelor audio.

sony.ro

LUSTRUIEȘTE-ȚI SCHIURILE

În sezonul de iarnă 2016-2017, la Sölden, vei avea ocazia să experimentezi cel mai performant teleferic din lume. Transportul a 4.500 de persoane pe oră deschide noi dimensiuni în ceea ce privește capacitatea și confortul telefericului către Giggijoch, hotspot-ul răsfățat de razele soarelui din stațiunea de schi Sölden. Giggijochbahn este o operă de artă în ceea ce privește tehnologia telefericelor, un monument arhitectonic și imbatabil în ceea ce privește confortul pasagerilor.

soelden.com

BUNĂTĂȚI DIN SCANDINAVIA

La invitația Design&After, un magazin de design interior deschis recent în București, Dominique Capel, *chef* și CEO la Nicolas Vahé, a venit în România să povestească despre ingredientele brandului care a cucerit Scandinavia. Rețetele Nicolas Vahé, brand gastronomic danez, fondat în 2005, inspirate din bucătăria franceză și cea scandinavă, reușesc să surprindă mereu prin combinații inedite de ingrediente.

designandafter.ro

DIRE STRAITS, DIN NOU ÎN ROMÂNIA

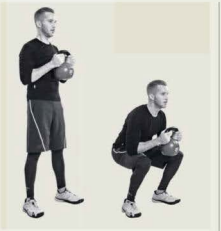
The Dire Straits Experience va aduce în patru orașe din România un show de neratat pentru toți cei care vor să guste puțin din istoria glorioasă a unuia dintre cele mai importante și influente grupuri muzicale din toate timpurile. Așadar, pe 5 decembrie, formația va concerta la Sala Polivalentă din Cluj Napoca, pe 7 decembrie la Sala Polivalentă din Craiova, pe 9 decembrie la Sala Sporturilor din Brașov, iar pe 10 decembrie, la Teatrul de Vară din Bacău.

eventim.ro

Antrenamentele (de la pagina 42)

Tonifică-te și definește-te

Dacă ești o persoană dinamică și vrei să te menții în formă sau doar să pierzi un pic în greutate, atunci un antrenament sub formă de circuit este exact ce ai nevoie. Încearcă-l pe cel urmat de Mikael Fredholm, CEO World Class, și vei vedea rezultatele în cel mai scurt timp. Antrenamentul include șase exerciții. Fă 20-30 de repetări din fiecare exercițiu (în funcție de condiția ta fizică), cu pauză de 30 de secunde între ele. Odată ce ai terminat circuitul, ia o pauză de două minute și reîncepe. Trebuie să repeți totul de patru ori.



1 Goblet squat

Ține un kettlebell* în palme în dreptul pieptului. Du bazinul mult înapoi și coboară în genuflexiune. Ai grijă să nu schimbi poziția brațelor și să menții spatele drept.

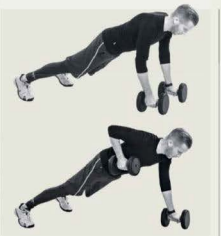
2 Fandare cu greutatea într-o mână

Stai drept, cu kettlebell-ul într-o mână; sprijină greutatea pe umăr. Fandează înainte cu piciorul opus, având grijă să ai un unghi de 90 de grade la ambii genunchi. Simultan, ridică brațul cu greutatea. După jumătate din numărul de repetări, schimbă brațul și piciorul.

3 Balansare cu kettlebell-ul

Stai drept, cu genunchii ușor îndoiți și kettlebell-ul în mâini. Balansează ușor greutatea, îndoaie mai mult genunchii. Du bazinul înapoi, apoi împinge cu putere și până când greutatea ajunge la nivelul privirii. Revino tot în balans. Mișcarea trebuie să fie continuă.

*Alege o greutate care îți permite să efectuezi numărul de repetări indicate.



4 Ramat din flotare

Stai în poziție de flotare, dar cu brațele pe două greutăți stabile. Menține tot corpul încordat, fiexează cotul drept și adu greutatea aproape de piept. Revino și reia mișcarea cu celălalt braț.

5 Planșă laterală

Stai pe o parte, cu sprijin pe palmă și lateralul tălpilor. Menține tot corpul încordat, iar dacă vrei să te provoci mai mult, ridică piciorul de deasupra. Menține timp de 30-60 de secunde.

6 Pike

Stai cu sprijin pe palme, iar picioarele așază-le pe o minge de stabilitate. Ai grijă ca brațele să fie sub umeri. Lent, adu picioarele spre tine, ridicând bazinul până când corpul formează un V invers. Ai grijă ca spatele să rămână drept pe parcursul mișcării.

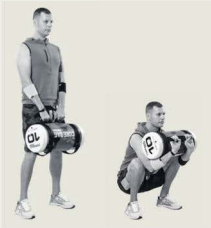
FOTOGRAFII DE SORIN ȘI IULIAN IACOB

Antrenamentele (de la pagina 44)

Mixul perfect de cardio și forță

Fă-ți un program intens de lucru de cel mult 45-50 de minute. Gabriel Vasilescu, COO World Class, lucrează astfel pentru a se menține în formă. Antrenamentului lui e format din șase exerciții făcute în superseturi. Fiecare superset se face astfel: fă un minut din primul exercițiu, apoi, fără pauză, un minut din al doilea. Ia 30 de secunde pauză, apoi reia exercițiile. Repetă de patru ori. Acesta e un superset. Ia o pauză de trei minute, apoi treci la următorul superset, adică mixul dintre exercițiile trei și patru. Continuă astfel până la final.

1 Directă (jab)
Așază-te în fața sacului cu stângul în fața piciorului drept. Ține garda sus și, cu brațul stâng, lovește sacul. Continuă mișcarea alternând loviturile de brațe.



2 Sumo squat
Stai drept, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Ține în mâini un Core Bag. Du bazinul mult înapoi, coboară lent spre sol și simultan adu Core Bag-ul pe antebrațe. Coboară până ajungi cu bazinul aproape de sol. Apoi ridică-te lent.

3 Lovitură frontala de picior
Stai la circa un metru distanță de sac cu brațele în gardă și piciorul stâng ușor mai în față. Lasă-te ușor pe spate și cu putere lovește sacul cu talpa dreaptă. La primul set lovește doar cu dreptul, iar la următorul, cu stângul.

4 Presă deasupra capului
Prinde sacul de mânere și ține-l pe antebrațe. Menține spatele drept, abdomenul încordat și genunchii ușor flexați. Ridică sacul deasupra capului, fără să schimbi poziția corpului. Revino.

5 Lovitură laterala de picior
Stai la cel mult un metru în fața sacului cu piciorul drept înainte și pumnul stâng în dreptul bărbiei. Lasă-ți greutatea pe piciorul stâng, coboară trunchiul în direcția respectivă și lovește sacul cu lateralul tălpii stângi. Fă primul set astfel, apoi schimbă picioarele.

6 Flotări pe Core Bag
Așază-te în poziție de flotare, dar cu pumnii prinși în mânerele sacului. Menține tot corpul perfect drept, îndoaie coatele și coboară lent cu pieptul spre sac. Ai grijă ca pe parcursul execuției coatele să rămână pe lângă corp, iar spatele drept.

Lista lunii

21 de decizii pe care le regreți pe loc

1 Încerci să sari peste un gard cu sârmă ghimpată fără să te zgârii.

2 Oferi un răspuns, orice fel de răspuns, când ea te întreabă: „Cu ce prietenă de-a mea te-ai culca?"

3 Începi o conversație cu tipul de la pisoarul învecinat.

4 Citești o postare pe Facebook cu care nu ești de acord și te apuci să compui un răspuns elaborat, pe care cealaltă persoană îl interpretează drept un început de dezbatere fără sfârșit.

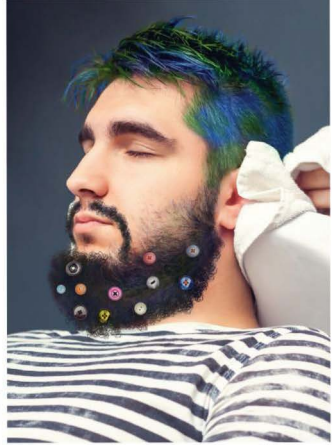
5 Accepți să-l ajuți pe un amic, care are peste 25 de ani, să se mute într-un nou apartament.

6 Răspunzi la telefon chiar dacă nu recunoști numărul.

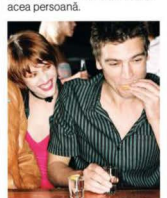
7 Nu votezi, deoarece este o bătaie de cap, și, în plus, de ce să te mai obosești cu asta?

8 Spui glume care încep cu „acest lucru poate suna sexist, dar…"

9 Alegi să nu o abordezi pe tipa sexy de la bar, deoarece noaptea abia a început și ai timp să te duci la ea mai încolo și, oricum, nu vorbește nimeni cu ea acum.



10 Crezi că e momentul ca cineva să-i spună nepoțelului că Moș Crăciun nu există și, de ce nu, să fii chiar tu acea persoană.



11 Devii tipul de la petrecere care vrea să bea shoturi.

12 O conduci pe fiica ta la liceu.

13 Te pregătești să îmbrățișezi pe cineva și îți dai seama că amicul vrea doar o strângere de mână.

14 Crezi că expresia „ce se întâmplă în Vegas, rămâne în Vegas" este un fel de lege.

15 Îi spui frizerului că a venit timpul „să fii creativ și să încerci o nouă tunsoare".

16 Îți spui în gând „voi răspunde rapid doar la acest SMS", în timp ce conduci.

17 Te miri de evoluția sarcinii unei colege, deși nu ești convins 100% că e însărcinată.

18 Vorbești despre politică cu un taximetrist.

19 Vorbești despre politică cu oricine, oricând.

20 Le creezi ambilor părinți conturi pe Facebook ca să fie la curent cu toate actualizările tale, toate pozele, să știe tot timpul ce faci și, of, Doamne, ce ai făcut?

21 Iei parte la meciuri amicale de baschet cu colegii de muncă, dar decizi brusc că tu ești un luptător și te apuci să le arăți derbedeilor cum se joacă acest sport.

Adaptare de Luiza Gabriela Vrînceanu Vrînceanu. ©iStock/ThinkStock

Conectare
Vreau cele mai performante tehnologii pentru toate ideile mele
Internet prin fibră
Office Net
Viteze de până la 1Gbps
Licenţe antivirus, Office 365 şi Windows
Reduceri speciale pentru clienţii Orange
Pentru ofertă personalizată sună la 0374 44 77 66.
orange
It's all about what matters to you
4G+
reţeaua #1

FOSSIL

be in time
time for fashion
WWW.BB-SHOP.RO